49

لاہور

ماہنامہ عبقری ®

جولائی 2010 بمطابق رجب 1431 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

رمضان اسپیشل ایڈیشن

رمضان المبارک کے فضائل' کمالات اور ایڈیٹر کی طرف سے قارئین کیلئے انمول طبی اور خصوصی تحریریں راز اور بہت کچھ جو آپ رمضان میں چاہتے ہیں۔ عید کارڈ کی جگہ عبقری تقسیم کریں اور ذخیرۂ آخرت بنائیں

زیادہ تقسیم پر خصوصی ڈسکاؤنٹ

تفصیلات صفحہ نمبر 44 پر

رمضان میں حکیم صاحب کی تالیفات پر خصوصی رعایت

* طویل اور صحت مند زندگی کا راز کیا ہے؟
* لازوال حُسن کیلئے قدرتی اشیاء کا استعمال
* دن میں سو مرتبہ گناہ کرنے کے بعد
* شخصیت کو ابھاریئے' باکمال بنئے
* گرمی' لُو حفاظت اور سدابہار تندرستی
* قربِ الٰہی کی مبارک راتیں
* ڈپریشن اور ٹینشن سے نجات
* ہر حاجت اور رزق کیلئے خاص عمل
* گرتے بال اور سر میں خشکی کیلئے
* بیماریوں سے نجات کیلئے گھریلو ٹوٹکے
* ہاتھ پاؤں اور پیشاب کی جلن کیلئے
* نمازِ حاجت کی برکت سے قید سے رہائی
* مفت روحانی پھکی سے بلڈ پریشر کا خاتمہ
* کینسر! علاج آپ کے ہاتھوں میں
* علامہ لاہوتی پُراسراری کے نام قاری کا خط
* صدیوں پرانا خطرناک قبرستان اور جنات
* سیب ڈھیروں بیماریوں کا معالج
* حضرت حبیب عجمیؒ کے مستند وظائف
* مراقبے سے درجنوں بیماریوں کا علاج

اس کے علاوہ طبی تحقیق' جڑی بوٹیوں کے کمالات' بیوٹی ٹپس' روحانی وظائف' گھریلو آزمودہ ٹوٹکے اور وہ سب کچھ جو آپ چاہتے ہیں۔

عَبۡقَرِیٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ مفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 1 | جلد نمبر 5 | جولائی 2010ء بمطابق رجب المرجب 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصّبات سے پاک

ماھنامہ عبقری لاہور

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

جولائی 2010ء

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے | اندرون ملک سالانہ 360 روپے بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں / زرسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

کیا عبقری بددیانت اور بے ایمان ہوگیا؟

قارئین کو بار بار رسالہ بھیجنے کے باوجود رسالہ نہ ملنے کی مسلسل شکایات' گالیاں' بددیانتی' بے ایمانی اور طرح طرح کے لگائے گئے گھٹیا الزامات کے پیش نظر قارئین ادارہ کو ادا کی ہوئی رقم واپس لے سکتے ہیں۔ آئندہ ادارہ عبقری اپنے ممبر کو فقط ایک مرتبہ رسالہ روانہ کرے گا۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں اپنے ڈاکخانہ سے رابطہ فرمائیں یا اپنے شہر کی نیوز ایجنسی یا قریبی بک سٹال سے قیمتاً رسالہ خرید فرمائیں۔

﴿مجبوراً ادویات کی قیمتیں بڑھ گئیں﴾

حکیم صاحب کی ادویات گزشتہ 10 سال سے (استعمال کرنے والے اس کی تصدیق کرینگے) سابقہ قیمت پر دستیاب تھیں باوجود کمر توڑ مہنگائی کے ادویات کی قیمتیں نہ بڑھائیں' نقصان برداشت کیا۔ اب بے بس ہو کر یکم جولائی 2010ء سے ادویات کی قیمتوں میں اضافہ کر رہے ہیں۔ تعاون کے مشکور ہیں (ادارہ)

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 0322-4688313-042-37552384 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر' منگل' بدھ' جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔ روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتوں کیلئے ہے۔

خط و کتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" "مرکز روحانیت و امن" 78/3 قرطبہ چوک' نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

Website:www.ubqari.org E-mail:ubqari@hotmail.com 0322-4688313 042-37552384

دن میں سومرتبہ گناہ کرنے کے بعد

کسی بادشاہ کا وزیر بڑا ہوشیار اور عقلمند تھا۔اچانک وہ بادشاہ کی ملازمت چھوڑ کر اللہ کی عبادت میں مشغول ہوگیا۔ایک دن بادشاہ اس کے پاس گیا اوراس سے پوچھا،تم نے میری ملازمت کیوں چھوڑ دی۔اس نے کہا، پانچ باتوں کی وجہ سے میں نے آپ کی ملازمت چھوڑ دی۔ بادشاہ نے ان باتوں کے بارے میں پوچھا تو وزیر نے کہا پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ بیٹھے رہتے تھے اور میں آپ کی بارگاہ میں کھڑا رہتا تھا، اب اللہ تعالیٰ کی خدمت میں حاضر ہوا ہوں تو کھڑے ہوکر بھی عبادت کرسکتا ہوں اور بیٹھ کر بھی۔ نماز کھڑے ہوکر پڑھی جاتی ہے اوراس میں بیٹھنے کا بھی حکم ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ آپ تو بیٹھے کھاتے رہتے تھے اور میں کھڑا ہوکر آپ کو دیکھتا رہتا تھا مگر اب مجھے ایسا رازق مل گیا ہے جو مجھے کھلاتا ہے اور خود کھانے سے بے نیاز ہے۔ تیسری بات یہ ہے کہ آپ سوتے رہتے تھے اور میں آپ کا پہرہ دیا کرتا تھا اب میں ایسے بادشاہ کا غلام ہوگیا ہوں کہ خود میں سوتا ہوں اور وہ میری نگہبانی کرتا ہے۔ چوتھی بات یہ ہے میں ڈرتا تھا آپ فوت ہوگئے تو آپ کے دشمن مجھے تکلیف دیں گے۔اب میں ایسی ذات کی خدمت میں ہوں جو سدا قائم رہے گی اوراب مجھے کسی کا خوف نہیں۔ پانچویں بات یہ ہے کہ میں ڈرتا رہتا تھا کہ اگر مجھ سے کوئی غلطی ہوگئی تو آپ معاف نہیں کریں گے مگر اب ایسا رحم دل مالک مل گیا ہے کہ دن میں سومرتبہ گناہ کرنے کے بعد بھی توبہ کرنے والوں کو بخش دیتا ہے۔

جو میں نے دیکھا سنا اور سوچا

حال دل

ایڈیٹر کے قلم سے

میرے پاس ایک شخص آیا جو کہ اندر اور باہر سے سو فیصد بدحالی کا شکار تھا۔ دیکھ کر محسوس ہوتا تھا کہ شاید یہ مستحق یا بھکاری ہے لیکن معلوم ہوا کہ وہ اس سے پہلے ایک بڑا چوہدری اور زمیندار تھا لیکن ہوا یہ کہ ایک دن کسی درویش نے اس سے ایمان اور آخرت کی بات کی۔ اس نے سنی ان سنی کردی۔اس نے پھر اس سے ایمان اور آخرت کی بات کہی۔ اس نے سختی سے درویش کو جھڑک دیا دریں اثناء بے اختیار اس درویش کے منہ سے نکل گیا جس طرح تو نے مجھے جھڑکا ہے جا قدم قدم پر تجھے جھڑکیاں پڑیں گی۔

اسوقت چونکہ دولت،عزت اور بے شمار رقبے زمین کا نشہ تھا لیکن پھر کیا ہوا۔ حالات نے پلٹا کھایا۔مقدمات اور آفات کا منہ کھل گیا۔ وہ شخص ایک مشکل سے نکلتا تو دوسری مشکل میں اٹک جاتا تھا۔اس طرح وہ شخص مستقل مشکلات میں دھنستا چلا گیا۔ کہنے لگا دو بھائی عمر قید کی سزا میں ہیں اور دو بھائی اشتہاری ہیں۔ایک میں ہوں جو اپنے اس قیمتی لمحے کو روتا ہوں کہ جس وقت میں نے اس درویش کو جھڑکا تھا سب زمین بک گئی' سارا مال ختم ہوگیا۔ادھار سے گھر کا کھانا پکاتے ہیں۔ یہ بات کرتے ہوئے وہ شخص مسلسل رو رہا تھا۔

ایک بوڑھے میاں بیوی میرے پاس آئے ان کا ایک ہی بیٹا تھا' باقی بیٹیاں تھیں۔ خود سفید پوش غریب تھے۔ بس تمنا تھی کہ بیٹے کو اچھی تعلیم، اچھی خوراک، اچھا لباس مہیا کریں' چاہے خود جیسی بھی زندگی گزار لیں۔ ساری عمر محنت مزدوری کر کے بیٹے کو تعلیم دلوائی پھر اعلیٰ تعلیم کیلئے رقم کی ضرورت تھی اور رقم تھی نہیں۔ ذاتی مکان چالیس لاکھ میں فروخت کر کے رقم بیرون ملک بچے کی تعلیم کے لیے لگادی۔ اب عالم یہ ہے کہ بیٹے کو یورپ گئے 4 ماہ ہونے کو ہیں بیٹے نے کبھی فون تک نہیں کیا وہ ہمیں پوچھتا ہی نہیں۔ ماں بتا رہی تھی کہ اسکے وہاں گوریوں کے ساتھ تعلقات ہیں وہ ماں باپ کو بھول گیا ہے' جب وہ بات ختم کر چکے تو میں نے ان سے عرض کی کہ حضرت عمرؓ کے پاس ایک بوڑھا باپ اپنے نوجوان بیٹے کو لایا کہ یہ میری عزت نہیں کرتا، میرا احترام نہیں کرتا اور نہ ہی میری بات مانتا ہے بلکہ مال میں سے چند درہم بھی خرچ کرنے کو نہیں دیتا کہتا ہے یہ میرا مال ہے حالانکہ میں نے اسے بہت محنت اور مشقت سے پالا ہے۔ حضرت عمرؓ کا ہاتھ کوڑے کی طرف بڑھ ہی رہا تھا کہ نوجوان نے کہا اے امیرالمومنین! پہلے میری بات سن لیں پھر جو چاہے مجھے سزا دیں۔ مومن ایمان دیکھ کر شادی کرتا ہے' یہودی مال دیکھ کر، عیسائی حسن دیکھ کر، میرے باپ سے پوچھیں اس نے میری ماں سے کیا دیکھ کر شادی کی تھی دوسرا سوال میرے باپ سے پوچھیں اس نے کس مال سے میری پرورش کی تھی (یعنی مشکوک حرام' سود رشوت' جھوٹ بول کر وغیرہ) تیسرا سوال یہ کریں کہ اس نے میری دینی تربیت کی تھی یا نہیں یعنی مجھے ایمان' اخلاق' آخرت سکھایا تھا یا نہیں۔ جب امیرالمومنین نے ان تینوں سوالات کی تحقیق کی تو بوڑھا قصوروار قرار پایا۔ **قارئین! فیصلہ** آپ کے ہاتھ میں ہے ہر شخص اپنے گریبان میں جھانکے۔

برائے نیک اولاد: سورۂ یوسف لکھ کر حاملہ عورت کے گلے میں تعویذ باندھا جائے تو انشاء اللہ فرزند نیک و دیندار پیدا ہوگا۔

درسِ روحانیت وامن

ہفتہ وار درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

درس روحانیت وامن ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) مرکز روحانیت وامن میں منعقد ہوتا ہے جس میں مرد وخواتین کا علیحدہ علیحدہ باپردہ انتظام ہوتا ہے۔ اپنی روحانی وجسمانی ترقی کیلئے عزیز واقارب اور دوست احباب کی شرکت کو یقینی بنا کر صدقہ جاریہ کا حصہ بنیں

میرے دوستو! ہر شخص اپنے اندر کی کیفیت کو دیکھے کہ میرا اندر کتنا کمزور ہے' میرا اندر کتنا قوی ہے' مومن کی زندگی ڈرائیور کی زندگی کیطرح ہوتی ہے' پھر وہ ڈرائیور جو اپنی گاڑی میں بہت بڑی ہستی کو بٹھائے انتہائی رش میں کس احتیاط سے ڈرائیو کریگا تاکہ سوار اور سواری دونوں محفوظ رہیں۔

تقویٰ کسے کہتے ہیں

حضرت عمرؓ نے پوچھا اے کعبؓ! تقویٰ کسے کہتے ہیں انہوں نے جواب دیا کہ اے امیر المومنین! آپ کبھی کانٹے دار جھاڑیوں سے گزرے ہیں؟ امیر المومنین فرمانے لگے ہاں حضرت کعبؓ نے پوچھا کیسے؟ امیر المومنین فرمانے لگے دامن سمیٹ کے فرمایا تقویٰ اسی چیز کا نام ہے کہ

ہر برگ پکارے گا تجھے پیار سے سو بار
دامن میں الجھ کر تجھے روکیں گے بہت خار
دامن کو بچاتا ہوا خاروں سے گزر جا
منزل تیری آگے ہے بہاروں سے گزر جا

دائیں بائیں کانٹے ہیں دامن بچا کر ان سے گزر جانا اسی کا نام تقویٰ ہے جو لمحے میسر آئیں جو ساعتیں میسر آئیں جو گھڑیاں میسر آئیں ان کو ضائع نہ کریں۔

نبی کریم ﷺ کا طرز عمل

حضور سرور کونین ﷺ اپنے گھر کو بھی وقت دیتے تھے اپنے گھر والوں سے باتیں بھی کرتے تھے اور اپنے گھر والوں کی ضروریات کا خیال اور لحاظ بھی رکھتے تھے لیکن اماں عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ جب اذان ہوتی تھی تو ایسے ہو جاتے تھے جیسے ہمیں جانتے ہی نہیں' گھر میں بیٹھ کر گفتگو فرمانا یہ بھی سنت میں شامل ہے یہ بھی حکم میں شامل ہے ایک حکم کے بعد اب دوسرا حکم (اذان کا) آ گیا ہے اب اس حکم کی تکمیل یہ ہے کہ ہم ہمہ تن اللہ جل شانہٗ کی طرف متوجہ ہو جائیں میرے دوستو! اپنی گزری ہوئی گھڑیوں پر استغفار ہو کہ وہ گھڑیاں غفلت میں کیوں گزر گئیں اور دل کی گہرائیوں میں یہ بات ہو کہ اے الہ العالمین آج کے بعد میں اپنے لمحوں کو قیمتی بناؤنگا اور اپنی ساعتوں اور ایک ایک منٹ کو قیمتی بناؤنگا اور سوچ سمجھ کر چلوں گا۔

انسان کب قیمتی بنتا ہے

یقین جانئے زندگی بہت قیمتی ہے اس زندگی کو قیمتی بنانا ہے اس قیمتی زندگی کو بے قیمت نہیں بنانا' لوہے کا چھوٹا سا ٹکڑا ہے فرمانے لگے اسکو بازو میں باندھوا رے یہ ستر ہزار روپے کا چھوٹا سا ٹکڑا تم نے اسکو گھڑی کا نام دے دیا کہنے لگا ہاں یہ گھڑی ہے کیسی عجیب بات ہے چھوٹے سے ٹکڑے کو گھڑی کا نام دیا اس پر محنت ہوئی اسکی قیمت لگی' لکڑی پر محنت کی' لکڑی کی قیمت لگی' لوہے پر محنت کی اسے جہاز بنا کر اڑا دیا اسکی قیمت لگ گئی ارے ہم نے اپنے آپ پر محنت نہیں کی خود بے قیمت رہ گئے مسلمان تو وہ قیمتی ہے کہ فرشتے اسکا مقابلہ نہ کرسکیں اور انسان کی قیمت تب لگتی ہے جب انسان میسر لمحات کو مؤثر بناتا ہے لمحات کی بات کر رہا ہوں' دنوں کی بات نہیں کر رہا۔

ہمارا اصل گھر

میرے دوستو! ہماری سانسیں جو گزر گئیں ہیں' گزر رہی ہیں' اسی غفلت میں صبح ہوئی' شام ہوئی اور زندگی تمام ہوئی بس گزر گئی تو گزر گئی' نہیں دوستو ہم وہ نہیں ہیں' ایک کافر کی زندگی ہے ایک مسلمان کی زندگی ہے کافر بھی من چاہی گزارے......مسلمان بھی من چاہی گزارے...... کافر اور مسلمان کی زندگی میں فرق کیا ہوا؟ کافر کے سامنے آخرت نہیں کافر کے سامنے جنت کے وعدے نہیں' کافر کے سامنے حور و ملائکہ کے وعدے نہیں' سارے کے سارے وعدے مسلمان کے سامنے ہیں جس کی اصل منزل آگے ہے وہ راستے میں خوبصورت گھر نہیں بنایا کرتا وہ ساری جمع پونجی لیکر وہاں یعنی جنت میں جا کر خوبصورت گھر بناتا ہے وہ حضرات جو بیرون ملک مقیم ہوتے ہیں وہ وہاں گزارا کرتے ہیں ان کی نظریں پاکستان میں انکی رہتی ہیں پاکستان ہمارا گھر ہے' پاکستان جائیں گے۔ میں نے یہاں تک دیکھا جو حضرات بیرون ملک میں ہیں وہ پاکستان کی سیاست' پاکستان کی حکومت' پاکستان کے اتار چڑھاؤ' پاکستان کے سیلاب' پاکستان کے ایک ایک مسئلے کو بیٹھ کر دل سے سوچتے اور اسکے حل کے بارے میں فکر مند ہوتے ہیں۔ ارے بھئی آپ تو یہاں ہیں تو فوراً کہنے لگے نہیں نہیں ہم یہاں ہیں لیکن ہمارا مستقبل تو وہاں ہے۔ میرے دوستو! اسی طرح ہمارا مستقبل ہماری آخرت ہے' ہمارا مستقبل ہماری قبر کی زندگی ہے' ہمارا مستقبل ہماری اللہ کے سامنے حاضری ہے' یہ بہت بڑی بات ہے کسی کا مستقبل اگر روشن ہوسکتا ہے تو اس صورت میں روشن ہوسکتا ہے جب وہ اپنے میسر لمحات کو مؤثر بنائے بیرون ملک امریکہ کے ایک صاحب مجھ سے کہنے لگے جی فرصت ہی کہاں ملتی ہے یہاں تو ایک ایک لمحے کے ڈالر ملتے ہیں اب کون کہے کہ اپنے ڈالروں کو ضائع کروں کہنے لگا فارغ ہو تو سکتے ہیں لیکن ایک طرف ڈالروں کی چمک ہے اور وہ چمک بیٹھنے نہیں دیتی' مومن کے سامنے وہ زندگی ہے جو آخرت کی زندگی ہے جس کی چمک بھی اللہ نے قرآن میں بار ہا جگہ دکھائی ہے اللہ نے فرمایا میں تمہیں ایسی شراب پلاؤں گا جس کی آمیزش سونٹھ کی ہوگی۔ گنے کے جوس میں لاہوریوں نے تھوڑی سی ادرک اور تھوڑا سا لیموں ڈال دیا اس کے مزاج میں ذائقہ بن گیا یہ ہے زنجبیل کا مزاج زنجبیل ادرک کو کہتے ہیں اللہ نے قرآن میں بار بار وعدے کئے ہیں۔ یہ بھی چمک ہے ایک وہ بھی چمک ہے سوچیں تو سہی عجیب بات ہے ڈالر کی چمک تو اسے بیٹھنے نہیں دیتی۔

میرے دوستو! جنت کی' اللہ کی رضا کی' اللہ کی محبت کی چمک ہمیں کیوں بیٹھنے دے گی وہ فارغ نہیں بیٹھتے کہنے لگے ہماری تو نیند بھی بس ایسے ہی پوری ہو جاتی ہے۔ کس لئے؟ ایک مختصر سی زندگی کو اچھا بنانے کیلئے کہ اچھا کھائیں گے اچھا پئیں گے۔ **(جاری ہے)**

محفل درس سے پانے والے

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! ہم سب گھر والے عبقری بڑے شوق سے پڑھتے ہیں' عبقری کے ذریعے سے دکھی انسانیت کی خدمت آپ سرانجام دے رہے ہیں اللہ جل شانہٗ اس کا بدلہ آپ کو اپنی شایان شان مرحمت فرمائے۔ جب ہم نے عبقری پڑھنا شروع کیا تو ہمیں درس کے متعلق معلوم ہوا۔ ہم سب گھر والوں نے درس روحانیت وامن میں بڑے اہتمام سے شرکت کی آپ یقین جانئے ہمیں بے انتہاء دلی سکون ملا۔ خاص طور پر دعا میں اللہ سے مانگنے کی ایسی کیفیت بنی کہ سو فیصد یقین ہو رہا تھا کہ اللہ ہماری دعائیں قبول کر رہا ہے اور واقعی اس درس کی برکت سے **(باقی صفحہ نمبر 45 پر)**

سمیرا امین، بہاولپور

مجھے ہیروں والا چاہیے

خلیفہ نے دیکھا تو تمیم بن جمیل خارجی قتل ہونے کیلئے بڑی لاپروائی اور پندار کے ساتھ نطع کی طرف جارہا تھا۔اس کے چہرے پر خوف و دہشت کا ذرا سا بھی اثر نہ تھا اور وہ یوں خراماں خراماں چلا جارہا تھا جیسے کسی چمن زار کی سیر کررہا ہو

199 ہجری میں عبداللہ بن زیاد کے چند قریبی عزیز خلیفہ المامون عباسی کے دربار میں پیش کیے گئے۔ان میں سے ایک محمد نامی بھی تھا جو عبداللہ بن زیاد کا پوتا تھا۔امویوں اور عباسیوں کا سلسلۂ مخالفت اب تک مسلسل جاری تھا۔خلیفہ مامون عباسی نے محمد بن زیاد اور اس کے ہمراہی دوسرے قیدیوں کے حسب ونسب کے بارے میں کچھ سوالات کیئے اور کافی چھان بین کے بعد یہ حکم جاری کیا کہ محمد بن زیاد اور اس کے ایک ہمراہی کو موت کے گھاٹ اتار دیا جائے۔اپنے قتل کا حکم سن کر ابن زیاد خلیفہ سے مخالفت کرتے ہوئے بولا امیر المومنین! میں نے تو سنا تھا کہ آپ ایک حلیم اور بردبار انسان ہیں آپ کسی بے گناہ کو کبھی نہیں ستاتے لیکن اب پتہ چلا ہے کہ میں نے آپ کے جو اوصاف سنے تھے، وہ یکسر غلط تھے۔کسی نے خواہ مخواہ آپ کی تعریف کی تھی۔اگر آپ میری بداعمالیوں کی بنا پر مجھے موت کے گھاٹ اتارنا چاہتے ہیں تو آج تک مجھ سے کوئی ایسی خطا سرزد نہیں ہوئی جس کی پاداش میں میرا قتل درست قرار پائے، نہ میں نے آپ کے خلاف بغاوت کی ہے اور نہ آپ کی حکومت کے خلاف کوئی خفیہ سازش کی ہے، نہ میں آپ کی اطاعت سے منکر ہوا ہوں، پھر میں یہ سمجھنے سے قاصر ہوں کہ آپ مجھے میرے کس جرم کی سزا میں قتل کرارہے ہیں۔اگر آپ مجھ سے اس ظلم وستم کا انتقام لینا چاہتے ہیں جو امویوں نے اپنے دور حکومت میں عباسیوں پر کیئے تھے تو آپ کو قرآن کی اس آیت پر غور کرلینا چاہیے جس میں واضح الفاظ میں کہا گیا ہے کہ (ترجمہ) ''کوئی شخص کسی دوسرے کے گناہوں کا بوجھ اپنے سر پر نہ اٹھائے گا''۔

قرآن پاک کے اس ارشاد کے سامنے خلیفہ مامون عباسی نے اپنا سر جھکا دیا گو وہ نصف دنیا سے زائد پر حکمران تھا اور ایک زبردست بادشاہ تھا لیکن اللہ تعالیٰ کے اس حکم نے اسے نہ صرف اپنی خطا کا اعتراف کرنے پر مجبور کردیا بلکہ اس نے ابن زیاد کی اس جرأت و بے باکی کو بھی سراہا اور اپنے وزیر ابوالعباس الفضل ابن سہل کو حکم دیا کہ ابن زیاد اور اس کے سارے عزیزوں کو شاہی مہمان سمجھ کر عزت واحترام کا مستحق سمجھا جائے اور ان کی خاطر ومدارات کی جائے۔

کچھ عرصہ بعد جب یمن میں عربوں نے بغاوت کی تو خلیفہ مامون عباسی نے ابن زیاد کو یمن کا امیر مقرر کرکے باغیوں کی سرکوبی کیلئے بھیجا' ابن زیاد نے یمن پہنچ کر عربوں کو جنگ میں شکست فاش دی اور ملک یمن کا انتظام اپنے ہاتھ میں لے لیا۔بعد میں 247ھ میں المتوکل کے قتل اور 252ھ میں المستعین کی تختِ خلافت سے معزولی کے بعد زیاد نے اپنی خود مختاری کا اعلان کردیا اور یمن میں بہت عرصے تک ان کی مستقل حکومت قائم رہی۔

احمد بن ابی داؤد قاضی نے روایت کی ہے کہ مجھے موت کے دروازے پر تمیم بن جمیل خارجی سے زیادہ کوئی بے خوف اور بہادر شخص نظر نہیں آیا اس نے خلیفہ معتصم باللہ عباسی کے خلاف بغاوت کی تھی۔گرفتاری کے بعد قیدی کی حیثیت میں خلیفہ کے سامنے پیش کیا گیا تو یہ دربار عام کا دن تھا۔خلیفہ معتصم مسند خلافت پر بیٹھا تھا اور دربار میں عوام اور خواص موجود تھے۔معتصم نے تلوار اور نطع (چمڑے کا وہ ٹکڑا جس پر قتل کے وقت بٹھا کر مقتول کی گردن مارتے تھے تاکہ اس کا خون زمین پر نہ گرے) لانے کا حکم دیا' دونوں چیزیں لائی گئیں۔معتصم نے اگلا حکم دیا کہ اسے نطع پر بٹھا کر اس کا سر قلم کردیا جائے۔

پھر خلیفہ نے دیکھا تو تمیم بن جمیل خارجی قتل ہونے کیلئے بڑی لاپرواہی کے ساتھ نطع کی طرف جارہا تھا۔اس کے چہرے پر خوف و دہشت کا ذرا سا بھی اثر نہ تھا اور وہ یوں خراماں خراماں چلا جارہا تھا جیسے کسی چمن زار کی سیر کررہا ہو۔

خلیفہ کو تمیم بن جمیل خارجی کی اس بے خوفی نے متاثر کیا تو اس نے گفتگو سے اس کے علم ودانش کا اندازہ کرنے کیلئے پوچھا' ''تمیم تمہیں اجازت ہے کہ اپنی برأت کیلئے کوئی عذر پیش کرنا چاہو تو کرو' تمہارا عذر معقول ہوا تو تمہیں باعزت طور پر بری کردیا جائے گا۔''

تمیم بن جمیل خارجی نے خلیفہ کی بات کے جواب میں یہ شعر پڑھا:

ترجمہ''تلوار اور نطع کے درمیان مجھے موت دکھائی دے رہی ہے۔وہ مجھے گھور رہی ہے لیکن میں اس سے خوفزدہ نہیں ہوں۔''

''مجھے علم ہے کہ آج میرا قتل کا دن ہے اور تو مجھے قتل کرنے کا پکا عزم اور ارادہ رکھتا ہے لیکن رب لایزال نے جو فیصلہ کیا ہوا ہے بندہ کی قدرت میں اس فیصلہ کو بدلنے کی طاقت نہیں ہے''

''ایسا کوئی شخص ہے جو اس موقع پر دلیل اور حجت کا سہارا ڈھونڈے جب موت کی ننگی تلوار اس کی آنکھوں کے سامنے چمک دمک رہی ہو؟

''میں موت سے قطعی خوفزدہ نہیں ہوں کیونکہ میں واقف ہوں کہ وقت سے پہلے موت نہیں آسکتی؟''

خلیفہ معتصم باللہ عباسی نے یہ سنا تو رونے لگا۔

اس کے بعد اس نے تمیم بن جمیل خارجی کو معافی بھی دے دی اور پچاس ہزار درہم انعام بھی دیا۔

مجھے ہیروں والا چاہیے

ایک دفعہ سلطان محمود غزنوی ایک میدان میں کھڑا تھا اس نے اپنے لاڈلے غلام ایاز جسے وہ بیٹوں کی طرح عزیز رکھتا تھا آزمانے کیلئے اپنی فوج کے جرنیلوں اور غلاموں کے آگے ہیرے اور جواہرات پھینکے اور خود سلطان آگے بڑھ گیا۔ تھوڑی دور جا کر اس نے دیکھا کہ ایاز اکیلا ہی اس کے پیچھے آرہا ہے اور دوسرے جرنیل اور غلام ہیرے چن رہے ہیں۔ سلطان نے ایاز سے پوچھا کیا تم کو ہیرے موتی نہیں چاہئیں تو ایاز نے جواب دیا جن کو ہیروں کی ضرورت تھی وہ ہیرے چن رہے ہیں اور مجھے ہیرے نہیں ہیروں والا چاہیے۔

چاولوں کی حفاظت کیلئے: چاولوں میں نمک اور سرسوں کا تیل لگا کر کسی ہوابند برتن میں رکھ دیں جب تک چاولوں کو ہوا نہیں لگے گی کیڑا نہیں لگے گا۔

ہم‘ ہمارے بچے اور گالی گلوچ

ڈاکٹر سید محمد قاسم

کس طرح خود کو طوفان سے محفوظ رکھنا ہے وہ اپنی ساری زندگی ان Puzzles گتھیوں کو سلجھانے اور بھول بھلیوں میں اپنا رستہ تلاش کرنے کی اچھی بری کوشش میں گزار دیتے ہیں وہ خود کے ساتھ دنیا کے ساتھ قابل عزت تعلقات استوار نہیں کر پاتے۔

بچے کی جسمانی صحت، ذہنی صحت اور نشوونما اس کی Personal Growth کیلئے ماں اور ممتا یعنی ماں کی محبت بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں بعد میں یہ بچے کی شخصیت اور مستقبل کی ذہنی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ بچے کی آئندہ شخصیت اور آنے والے کل کا دارومدار انہی دو چیزوں پر ہوتا ہے۔

1. ماں کی محبت 2. بچے کا ماں سے تعلق

اگر اللہ نہ کرے ماں کا انتقال ہو جائے تو اس کی جگہ کوئی اور نہیں لے سکتا۔ یہ دکھ اور محرومی بچہ ساری زندگی محسوس کرتا ہے۔ ماں اور بچے کے درمیان محبت، الفت، انسیت کا جاری و ساری چشمہ اور تعلق دونوں کی یکساں آبیاری کرتا ہے اور یہ رشتہ دونوں کو اطمینان وانبساط اور خوشی سے ہمکنار کرتا ہے۔

ماں کی محبت اور شفقت سے محرومی کو ہم Maternal Deprivation کہتے ہیں اس کی چند وجوہات ہیں۔

باپ/ ماں کا انتقال، طویل بیماری، جسمانی معذوری، ذہنی معذوری، نفسیاتی بیماری، صاحب خانہ کی بیروزگاری، تنگی ترشی، گھر کا ٹوٹ جانا، طلاق، علیحدگی، ماں کا سارا دن ملازمت اور روزگار پر رہنا، جنگ، قحط، زلزلہ اور اس جیسے دوسرے امور۔

ماں کو بچے سے محبت ہے، بچہ محبت کرنا سیکھ لیتا ہے۔ اب وہ ساری عمر لوگوں سے محبت اور شفقت سے پیش آئے گا۔

اگر بچے کو ماں کی محبت نہیں ملے گی تو وہ گردوپیش سے نفرت کرنا سیکھ لے گا اور ساری عمر لوگوں سے نفرت کرتا رہیگا۔

ان نفسیاتی الجھنوں کو سمجھنے کیلئے ضروری ہے کہ ہم بچپن اور لڑکپن میں پیش آنے والے حالات کا ماں سے محبت کے رشتے کا اور باپ سے تعلق کا جائزہ لیں یا چھان بین کریں۔

آگے چل کر زندگی میں پیش آنے والے مسائل انہی روابط اور تعلقات کے چاروں طرف گھومتے ہیں۔ وہ بچے جو اپنی ماں سے محروم ہو جاتے ہیں طرح طرح کی نفسیاتی پریشانیوں کا شکار رہتے ہیں ملنے جلنے والوں کے ساتھ کام کرنے والوں سے ضرورت سے زیادہ محبت‘ توجہ کے طلب گار ہوتے ہیں۔ بسا اوقات یہ لوگ خطرناک حد تک کینہ پرور ہو جاتے ہیں اور بدلہ لینے کیلئے خطرناک حد تک بڑھ جاتے ہیں ان کی ساری زندگی انہی دائروں میں گھومتی رہتی ہے۔ آنے والی زندگی میں نہ وہ کسی سے محبت کرتے ہیں اور نہ محبت کرنا سیکھتے ہیں۔ ایک شرمساری اداسی، افسردگی ساری عمر ان کا پیچھا کرتی ہے۔ وہ ساری عمر اضطراب اور بے چینی کا شکار رہتے ہیں وہ اس پر کیسے قابو پائیں انہیں نہیں معلوم کہ انہیں اپنے شدید جذبات، ہیجانات کو کیسے کنٹرول کرنا ہے۔ کس طرح خود کو طوفان سے محفوظ رکھنا ہے وہ اپنی ساری زندگی ان گتھیوں کو سلجھانے اور بھول بھلیوں میں اپنا رستہ تلاش کرنے کی اچھی بری کوشش میں گزار دیتے ہیں وہ خود اپنے ساتھ اور دنیا کے ساتھ قابل عزت تعلقات استوار نہیں کر پاتے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ ماں کی محبت نہ ملنے سے بچے بڑے ہو کر بے راہ روی کا شکار ہو جاتے ہیں اور اپنی زندگی میں دباؤ سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت نہیں رکھ پاتے اور اگر دباؤ کا سامنا کرنا پڑے تو وہ حالات سے نمٹنے کے لئے سماج دشمن اطوار اپناتے ہیں اور ان کی شخصیت ٹوٹ پھوٹ کر کجروی کا شکار ہو جاتی ہے۔ نفسیات اور عمرانیات میں اسے Anti Social Personality Psycopath کہتے ہیں۔ یہ لوگ اول عمر سے قانون شکنی کا راستہ اختیار کرتے ہیں۔

اینٹی سوشل پرسنیلٹی کی علامات میں دوسروں کے حقوق کا پاس نہ کرنا‘ معاشرے کے رسموں رواج کا احترام نہ کرنا، دھوکہ دینا، جھوٹ بولنا، دوسرے لوگوں کو ذاتی فائدہ یعنی حصول لذت کیلئے استعمال کرنا، چڑچڑاپن، لڑنا جھگڑنا، جارحانہ رویہ، دوسروں کا خیال نہ کرنا، مستقل مزاجی سے ملازمت نہ کرنا، غیر ذمہ داری، قرضہ کو واپس نہ کرنا، شرمندہ نہ ہونا، معافی نہ مانگنا۔

والدین کی طلاق ہونے کی صورت میں، سوتیلے باپ یا ماں کے مسترد کرنے کی وجہ سے Unhealthy Relationships بن جاتے ہیں اس تکلیف دہ صورتحال سے بچہ بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ یہ کم عمری کے تجربات آنے والی زندگی کا احاطہ کئے رہتے ہیں جس طرح انسان کا سایہ ساری عمر اس کا پیچھا کرتا ہے۔ اسی طرح یہ ناخوشگوار معاملات ساری عمر انسان کے ساتھ رہتے ہیں اور وقت گزرنے کے ساتھ شام کے سائے کی طرح یہ طویل سے طویل ہوتے چلے جاتے ہیں۔

بسا اوقات یہ بھی ہوتا ہے کہ ماں اپنی جگہ موجود ہے مگر وہ غربت یا باپ کی بے روزگاری، بیماری یا اپنی بیماری کی وجہ سے بچے پر وہ توجہ نہیں دے پاتی جو بچہ کی Nourishment Nurturance جیسی ضرورت کا اہتمام کر سکے۔ ماں کی جگہ دادی، نانی لے لیتی ہے مگر وہ اپنی صحت و ضعیفی کی وجہ سے وہ توجہ نہیں دے سکتی اور محنت نہیں کر سکتی جو بچے کی پرورش کا بنیادی تقاضہ ہے اور یہ کام ملازمہ بھی نہیں کر سکتی۔

والدین کا بچوں کے ساتھ ناروا سلوک، مار پیٹ کرنا، گالی گلوچ کرنا، مسترد کرنا، غفلت، نظر انداز کرنا ایسا ہی ہے جیسے بچے کے سر پر باپ کا سائبان اور ماں کا سایہ نہ ہو۔ والدین اپنے بچوں کی اچھی اور معیاری پرورش کریں گے تو یہ آگے چل کر اچھے معاشرے اور اچھی ذہنی صحت کے ضامن ہوں گے۔

انسان کی کردار سازی اور شخصیت کی بڑھوتری میں اس کے گھر کا ماحول بہت اہم رول ادا کرتا ہے۔ ہم لوگ اپنے گھر، ہسپتال کی صفائی ستھرائی پر بہت زور دیتے ہیں، اسکول کی کارکردگی پر نظر رکھتے ہیں مگر گھر، گھرانے، گرہستی کے ٹوٹنے اور بکھرنے کو بھول جاتے ہیں۔ انہی Broken homes سے نکل کر یہ بچے، نوجوان آگے چل کر اپنے دشمن آپ بن کر سماج کے تار و پود بکھیرتے ہیں، ہر بچے کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کے لئے گھر، ماں کی محبت، باپ کا سایہ، بہن بھائی کا ساتھ بہت ضروری ہے۔ اگر بچے کو ماں کی محبت سے محروم کر دیا جائے تو وہ بے راہ روی کا شکار ہو جاتا ہے۔ جس طرح بچے کی جسمانی ضرورت کیلئے وٹامن اور پروٹین ضروری ہیں اسی طرح ذہنی صحت کیلئے محبت اور ماں کی آغوش بہت ضروری ہے۔ ہر بچے کی اچھی نگہداشت معاشرے کی ذہنی فلاح و بہبود اور سماج کی ذہنی صحت کیلئے ضروری ہے۔ ٹوٹے پھوٹے گھرانے سے آنے والے بچے بڑے ہو کر باہر کی دنیا میں اپنی جگہ نہیں بنا سکتے۔ اس مضمون کا اختتام ہم JohnBowlby کے دو جملوں پر کرتے ہیں۔

"The grownups capacity for parenting is dependent on the parental care which he received in his child hood".

"Negelected Children grow up to become negelectful parents".

ذیشان سکندر، راولپنڈی

قرآن سے اسلام کی دولت پانے والے

مؤرخ ابن ہشام نے نقل کیا ہے کہ سرداران قریش، ابوسفیان بن حرب، ابوجہل بن ہشام، الاخنس بن تشریق اور ابن وہب الثقفی یہ چاروں ایک رات الگ الگ نکلے تا کہ چھپ کر قرآن کی تلاوت سنیں جو رسول اکرمﷺ نماز کے دوران اپنے گھر میں کیا کرتے تھے۔

قریش کے لوگوں کا قرآن کو چھپ کر سننا

سرداران قریش مخالفت تو کرتے تھے لیکن قرآن سے اتنے مرعوب اور اس کی شیرینی سے اتنے متاثر تھے کہ کبھی کبھی خود بھی چھپ چھپ کر قرآن سنتے تھے۔

مؤرخ ابن ہشام نے نقل کیا ہے کہ سرداران قریش، ابوسفیان بن حرب، ابوجہل بن ہشام، اخنس بن شریق اور ابن وہب الثقفی یہ چاروں ایک رات الگ الگ نکلے تا کہ چھپ کر قرآن کی تلاوت سنیں جو رسول اکرمﷺ نماز کے دوران اپنے گھر میں کیا کرتے تھے۔ ان میں سے ہر شخص نے اپنے لئے ایک ایک جگہ مقرر کر لی اور بیٹھ کر آپ کی تلاوت سننے لگا۔ ہر شخص دوسرے کی موجودگی سے بے خبر تھا۔ اس طرح انہوں نے ساری رات گزار دی اور پھر اپنی اپنی راہ لی۔ راستے میں سب جمع ہوگئے۔ سب ایک دوسرے کو ملامت کرنے لگے۔ ہر ایک نے دوسرے سے کہا دیکھو دوبارہ ایسا نہ کرنا اگر کم عقل لوگوں نے دیکھ لیا تو وہ کیا خیال کریں گے، پھر وہ سب لوٹ گئے۔ جب دوسری رات ہوئی تو وہ چاروں پھر اپنی اپنی جگہ پر تلاوت سننے واپس آگئے اور جب وہ تلاوت سن کر واپس ہوئے تو پھر سب جمع ہوگئے۔ ان میں سے ہر ایک نے دوسرے کو پھر ویسے ہی کہا جیسے پہلے کہا تھا یہ کہہ کر سب اپنے اپنے گھروں کو لوٹ گئے۔ لیکن جب تیسری رات ہوئی تو پھر وہ اپنی اپنی جگہ آ پہنچے اور واپسی پر پھر اسی طرح باہم مل گئے تب انہوں نے کہا:

ہماری یہ عادت نہیں چھوٹے گی، جب تک ہم عہد یہ نہ کرلیں کہ ہم دوبارہ ایسا نہیں کرینگے اور پھر باہمی عہد کر کے منتشر ہوگئے۔

تلاوت سے جادوگر کا قبول اسلام

یمن سے ایک شخص خماد ازدی مکہ آیا جو مشہور جادوگر تھا۔ حضورﷺ کے بارے میں سن کر اس نے قریش سے کہا اگر تم کہو تو میں محمدﷺ کا علاج کر سکتا ہوں۔ چنانچہ وہ حضورﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہا ”محمد آؤ میں تمہیں اپنے منتر سناؤں“۔ حضورﷺ نے فرمایا پہلے تم مجھ سے سن لو۔ پھر حضورﷺ نے اسے قرآن سنایا، خماد ازدی نے حضورﷺ سے قرآن سن کر کہا کہ حضور ایک بار اور سنا دیجئے۔ آپﷺ نے پھر سنایا۔ اس نے ایک بار پھر سننے کی فرمائش کی۔ حضورﷺ نے پھر سنایا۔ بالآخر وہ بول اٹھا میں نے بہت سے کاہن دیکھے، ساحر دیکھے، شاعر دیکھے لیکن ایسا کلام تو کسی سے بھی نہیں سنا۔ اے محمدﷺ ہاتھ بڑھایئے میں اسلام قبول کرتا ہوں۔

طفیل بن عمرو کا قبول اسلام

طفیل بن عمرو دوسی مشہور شاعر تھے۔ وہ اپنے اسلام لانے کی روئیداد کچھ یوں بیان کرتے ہیں۔

جب میں مکہ میں گیا تو بزرگوں نے میرے کان بھرے اور کہا کہ محمدﷺ سے بچ کر رہنا، چنانچہ میں نے پہلے ہی طے کرلیا کہ میں محمدﷺ سے بچ کر رہوں گا لیکن قدرت کا کرنا ایسا ہوا کہ جب میں حرم میں پہنچا تو وہاں آپﷺ نماز پڑھ رہے تھے۔ میرے کان میں بھی آپﷺ کے چند جملے پڑ گئے، میں نے اچھا محسوس کیا اور دل میں کہا کہ میں بھی شاعر ہوں اور نوجوان مرد ہوں، عقل رکھتا ہوں، بچہ تو نہیں کہ غلط صحیح کی تمیز ہی نہ کرسکوں۔ اس شخص سے ملنا تو چاہئے، چنانچہ میں بھی ان کے پیچھے ان کے مکان میں پہنچ گیا اور اپنی ساری کیفیت بیان کی اور عرض کیا کہ آپﷺ ذرا تفصیل سے بتائیں کہ آپﷺ کیا کہتے ہیں؟ حضورﷺ نے اس بات کے جواب میں مجھے قرآن کا کچھ حصہ سنایا اور میں اتنا متاثر ہوا کہ اسی وقت ایمان لے آیا اور واپس جا کر اپنے باپ اور بیوی کو بھی مسلمان کیا اور پھر اپنے قبیلے میں مسلسل تبلیغ اسلام کرتا رہا۔

اکسیر اعضائے رئیسہ و مقوی باہ

40 انڈے دیسی اور ایک تولہ سم الفار سفید پیس کر پانی میں ڈال دیں برتن مٹی کا ہو اب ان کو ابالیں ابل جانے پر زردی نکال لیں اور سفیدی اور چھلکے کسی اور کام میں لے لیں اب زردی کے وزن کے برابر چنے کا بیسن لے کر تھوڑے سے گھی میں بھون لیں اور زردی الگ بھون لیں پھر تین پاؤ چینی کا قوام بنا کر ملالیں اور حلوہ بنالیں۔ مغز بادام' پستہ' چلغوزہ' ناریل' اخروٹ ہر ایک 50,50 گرام کوٹ کر ملالیں۔ رات کو 6 ماشہ کھا کر اوپر سے دودھ پئیں۔

(محمد یونس قادری' ٹنڈو آدم ضلع سانگھڑ سندھ)

ابن ذیب بھکاری

اسلام اور رواداری

پیغمبرﷺ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 49

بحیثیت مسلمان ہم جس با اخلاق نبیﷺ کے پیروکار ہیں کا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں

حضرت عمرؓ کے زمانہ میں جب بنو تغلب مغلوب ہوئے تو وہ اپنے قدیم مذہب کو ترک کرنے کیلئے راضی نہ تھے' حضرت عمرؓ نے حکم دیا کہ ان پر کسی قسم کا دباؤ نہ ڈالا جائے اور وہ اپنے مذہب کی پیروی میں آزاد ہیں' البتہ اگر ان میں سے کسی شخص نے اسلام قبول کرنا چاہا تو کوئی شخص مزاحمت کا مجاز نہ ہوگا اور نہ ایسے لوگوں کے بچوں کو جو مسلمان ہو گئے ہیں' اصطباغ دے سکیں گے۔ **(طبری)**

قبیلہ بکر کے ایک شخص نے حیرہ کے ایک عیسائی کو مار ڈالا، حضرت عمرؓ نے لکھ بھیجا کہ قاتل مقتول کے وارثوں کو دے دیا جائے چنانچہ وہ شخص مقتول کے وارث کو جس کا نام حنین تھا حوالہ کیا گیا اور اس نے اس کو قتل کر ڈالا۔

حضرت عمرؓ ہی کے زمانہ کا ایک بہت ہی دلچسپ واقعہ یہ بھی ہے کہ ایران کے ہرمزان نے کئی دفعہ حضرت عمرؓ کے سپہ سالار حضرت سعدؓ سے صلح کی تھی اور ہمیشہ اقرار سے پھر جاتا تھا شوستر کے معرکہ میں دو بڑے مسلمان اس کے ہاتھ سے مارے گئے' حضرت عمرؓ کو ان باتوں کا اس قدر رنج تھا کہ انہوں نے ہرمزان کے قتل کا پورا ارادہ کرلیا، تاہم اتمام حجت کے طور پر عرض و معروض کی اجازت دی، اس نے کہا: عمر! جب تک اللہ ہمارے ساتھ تھا تم ہمارے غلام تھے، اب اللہ تمہارے ساتھ ہے ہم تمہارے غلام ہیں، یہ کہہ کر پینے کا پانی مانگا، پانی آیا تو پیالہ ہاتھ میں لے کر درخواست کی کہ جب تک پانی نہ پی لوں مارا نہ جاؤں، حضرت عمرؓ نے درخواست منظور کر لی، اس نے پیالہ ہاتھ سے رکھ دیا اور کہا کہ میں پانی نہیں پیتا، اس لیے شرط کے مطابق تم مجھے قتل نہیں کر سکتے، حضرت عمرؓ اس مغالطہ پر حیران رہ گئے، پھر ہرمزان نے کلمہ توحید پڑھا اور کہا میں پہلے ہی اسلام لا چکا تھا لیکن میں نے یہ تدبیر اس لیے کی کہ لوگ یہ نہ کہیں کہ میں نے تلوار کے ڈر سے اسلام قبول کیا ہے۔

پودوں کی بڑھوتری کیلئے: انڈوں کے چھلکے پیس کر کمروں میں رکھے گئے مٹی پلانٹ کے پودوں میں ڈالیں تو پودوں کے پتے زیادہ بڑے ہوتے ہیں۔

محمد امجد‘ شاہ پور

شخصیت کو ابھاریئے‘ باکمال بنئے

یقیناً ہمیں اپنی مصروفیات کے بہت بڑے آپریشن کی ضرورت ہے۔اس آپریشن کے بعد ہی ہم اپنی زندگی کو بہتر طور پر گزار سکیں گے اور اس سے حقوق و فرائض کا شعور بھی پیدا ہوگا ہم اتنے تھکے ہوئے ہیں کہ فرض ادا کرنا بھول جاتے ہیں

ہمیں یہ سوچنا چاہیے کہ ہم اپنے وقت کا استعمال کس حد تک بامقصد زندگی گزارنے میں کرتے ہیں اور کتنا وقت ضائع کرتے ہیں ہم اہل خانہ کے حقوق‘ رشتہ داروں‘ معاشرہ‘ ادارہ اور شہری وملکی حکومتوں کے حقوق کس حد تک ادا کررہے ہیں۔ یقیناً ہمیں اپنی مصروفیات کے بہت بڑے آپریشن کی ضرورت ہے۔اس آپریشن کے بعد ہی ہم اپنی زندگی کو بہتر طور پر گزار سکیں گے اور اس سے حقوق وفرائض کا شعور بھی پیدا ہوگا، ہم اتنے تھکے ہوئے ہیں کہ فرض ادا کرنا بھی بھول جاتے ہیں اور جب جاگتے ہیں تو حق مانگنا شروع کردیتے ہیں بہرحال ہمیں اپنے وقت کا احساس کرنا ہوگا۔

اپنے نصب العین اور مقاصد کا تعین کرنا ہوگا مناسب منصوبہ بندی کے ساتھ عزم باندھنا ہوگا پھر روزانہ اپنا احتساب بھی کرنا ہوگا۔

حضرت عمر فاروقؓ کا قول ہے ’’حاسبوا قبل ان تحاسبوا‘‘ اپنا احتساب کرلو قبل اس کے کہ تمہارا احتساب کیا جائے۔

تجزیہ کی ضرورت: جس طرح کاروبار میں ہم رقم لگاتے ہیں اور اگر ہمیں اس میں خاطر خواہ نفع نہ ہو تو ہم اس بات کا جائزہ لیتے ہیں کہ اس نقصان کے عناصر کیا ہیں‘ اس کیلئے ہم نفع نقصان کا گوشوارہ بناتے ہیں اور تجزیہ کرتے ہیں۔اسی طرح وقت کیلئے بھی گوشوارہ بنایئے‘ اس کا بھی حساب رکھئے‘ ہم پگھلتی برف کی مانند وقت کو ضائع کررہے ہیں ہمیں یومیہ منصوبہ بندی کرنا ہوگی‘ ہفتہ وار جائزہ لینا ہوگا مگر سب سے پہلے ان عناصر کا مطالعہ کرنا ہوگا جو تضیع اوقات کا باعث بنتے ہیں۔

چارٹ: آپ ایک چارٹ بنایئے جس میں دائیں سے بائیں یہ کام ہوں وقت‘ کارکردگی‘ مصروفیات‘ منافع بخش کام‘ تضیع اوقات اور احتیاط وقت‘ کالم کے نیچے ہر پندرہ منٹ وقفے کے لحاظ سے وقت تحریر کریں اور اسے ایک ہفتے تک باقاعدگی سے بھرتے رہیں۔

یہ ہر پندرہ منٹ کا ریکارڈ ہوگا‘ اسے رکھنے کیلئے آپ کا وقت استعمال ہوگا مگر مرض کی تشخیص ہوجائے گی‘ ایک ہفتہ کی ریکارڈنگ کے بعد آپ اس انداز سے جائزہ لیں

☆نصب العین‘ مقاصد اور کارکردگی کی جانب کتنی پیش قدمی ہوئی؟

☆بغیر مداخلت کے طویل ترین اوقات کون سے تھے؟

☆مداخلت کے عمومی اوقات کون سے تھے؟

☆میٹنگوں پر کس قدر وقت صرف ہوا؟

☆جن جن امور پر وقت لگا ان کا خلاصہ۔

☆طویل المیعاد مقاصد کیلئے صرف ہونے والا وقت کتنا تھا؟

☆اپنے آپ کو ٹھیک کرنے کیلئے کیا لائحہ عمل تیار ہوا؟

☆استعداد کار بڑھانے کیلئے کون کون سے اقدامات کیے جائیں۔

مشہور مینجمنٹ کنسلٹنٹ پیٹسر ڈر نے کارکردگی بڑھانے کیلئے مندرجہ ذیل تجاویز دی ہیں:

☆اپنی کوششیں نسبتاً کم کاموں پر صرف کی جائیں۔

☆بیکار چیزوں کو یکسر طور پر ختم کردیا جائے۔

☆اپنے وقت کو بہتر طور پر استعمال کرنے کے گر سیکھے جائیں۔

☆غیر مفید‘ غیر پیداواری فیصلوں سے گریز کریں۔

☆ اپنے خیالات‘ نظریات‘ عزم اور جذبات کا جائزہ لیا کریں۔آر یورس کی مشہور کتاب مستعد افسر میں قابلیتوں اور صلاحیتوں کے جائزے کا چارٹ تجویز کیا گیا ہے اس میں انسانی تعلقات‘ طریقہ کار اور ذاتیات سے متعلقہ فہرست دی گئی ہے آپ اس وقت اپنا جائزہ لیں اور بعد میں وقفوں وقفوں سے جائزہ لیتے رہیں۔امید ہے آنے والا کل آج سے بہتر ہوگا اور آج گزشتہ روز سے بہتر۔

صلاحیت کے جائزے کیلئے نکات

☆ اہل علم افراد سے حصول علم کی صلاحیت اور خوبی کس قدر ہے۔

☆اپنی عزت کرانے اور اپنے آپکو تسلیم کرانے کی صلاحیت کتنی ہے۔

☆اپنے ساتھیوں سے کس قدر افہام وتفہیم ہے وہ آپ کو بہتر طور پر سمجھتے ہیں اور آپ کی ہدایت پر عمل درآمد بہتر طور پر کرتے ہیں۔

☆اپنے افسران اور ماتحتوں کے ساتھ آپکے تعلقات آپکی سمجھ بوجھ کس قدر ہے۔

☆افراد کو سمجھنے کی صلاحیت کس قدر ہے تاکہ ان سے ان کی سمجھ اور مرتبے کے مطابق تعلقات قائم رکھے جائیں اور ان کی صلاحیت کے مطابق بہتر کارکردگی حاصل کی جائے۔

☆اپنے ماتحت افراد کے ساتھ خوشگوار اور مؤثر طور پر کام کرنے کی صلاحیت کتنی ہے۔

☆افراد کے ساتھ بالمشافہ گفتگو کرنے کی صلاحیت ان کی غلط فہمیاں دور کرنے اور ان سے تجاویز اور مشورہ لینے کی صلاحیت کتنی ہے۔

☆ دیگر افراد کی باتیں سننا اور انہیں اپنے خیالات اور احساسات بیان کرنے کا حوصلہ دینا۔

☆مختلف شعبہ جات سے متعلقہ افراد کو ان متعلقہ شعبہ جات میں بہترین کارکردگی کیلئے متحرک کرنا۔

☆افسران بالا سے ذاتی اور کاروباری نوعیت کے خوشگوار تعلقات۔

☆ اپنے وقت کو بہتر طور پر استعمال کرنا تاکہ ایک گھنٹہ میں ساٹھ منٹ کا کام لیا جاسکے۔

☆شاندار انداز سے فیصلہ کرنا اور پھر اس پر قائم رہنا۔

منصوبہ بندی: کسی کام کو کرنے کیلئے لائحہ عمل یعنی ایکشن پلان بنانا تاکہ اس کام کے متعینہ مقاصد حاصل ہوسکیں۔

☆ دفتر میں گھومنے والے کاغذات پر بہتر کنٹرول‘ رپورٹس اور معلومات کا بہتر استعمال۔

☆ اپنے کام کو آگے بڑھانے کیلئے حقائق تلاش کرنے کی صلاحیت۔

☆افراد کو کام سپرد کرنے کی صلاحیت تاکہ دوسرے افراد کسی کام کے ذمہ دار بن سکیں اور آپ کے پاس سے کنٹرول بھی نہ جائے۔

☆الجھاؤ اور مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت۔

☆غیر ضروری تھکن کے بغیر دن بھر کے کام کو مکمل کرنیکی صلاحیت

یکسوئی: جو کام دیا جائے اس پر پوری یکسوئی اور توجہ کے ساتھ لگے رہنا۔

☆قوت حافظہ‘ واقعات‘ خیالات تصورات‘ منصوبہ اور وعدوں کو یاد رکھنے کی صلاحیت۔

☆ کام اور امور کے وقت کے اعتبار سے مناسب ترتیب اور تقسیم تاکہ ہر کام کے متعینہ مقاصد حاصل ہوسکیں یہ تحریر ’’اپنی اصلاح آپ‘‘ کے نقطہ نظر سے ہے۔آپ بہتر ہوں گے تو آپ کو اور آپ کے خاندان کو آپ کے ادارے اور پوری قوم کو فائدہ ہوگا۔آیئے! ہم اپنے نصب العین اور مقاصد کو متعین کریں۔منصوبہ بندی کریں۔

عزم باندھیں‘ وقت کا جائزہ لیں اور اپنا احتساب کریں۔

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا: ’’اے لوگو! انتہائی کوشش کے ساتھ جنت کے حریص بنو اور اپنی کوشش کے ذریعے جہنم سے بچنے کی فکر کرو کیونکہ جنت ایسی چیز ہے جس کا چاہنے والا سو نہیں سکتا اور آگ ایسی چیز ہے جس سے بھاگنے والا سو نہیں سکتا۔‘‘

گرمی‘ لُو‘ حفاظت اور سدا بہار تندرستی

سید شبیر احمد‘ کراچی

جولائی اور اگست کے مہینوں میں بادل آتے اور بارش برساتے رہتے ہیں۔ اس کو موسم برسات کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ اس موسم میں آب و ہوا مرطوب ہوتی ہے۔ بارشوں کی کثرت کی وجہ سے گلی کوچوں اور نالوں میں پانی بھر جاتا ہے۔

موسم گرما میں آفتاب سر پر چمکتا ہے تو اس کی گرم گرم شعاعیں عموداً نیچے آتی اور زمین سے ٹکرا کر صدائے بازگشت کی طرح واپس چلی جاتی ہیں۔ اس سے گرمی کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایسے حالات میں جانور‘ چرند‘ پرند اور انسان بے چین ہو کر سائے کی تلاش اور ٹھنڈی ہوا کی جستجو میں سرگرداں ہو جاتے ہیں۔ پرندے درختوں کی شاخوں میں منہ کھولے بیٹھے ہوتے ہیں۔ ہوا میں کوئی پرندہ اڑتا ہوا نظر نہیں آتا اور بازار سنسان ہو جاتے ہیں۔

جون اور جولائی کے مہینہ میں یہی کیفیت رہتی ہے کہ یکا یک آسمان پر ایک طرف سے بادلوں کا سیاہ غول آتا دکھائی دیتا ہے تو فطرت خوشی سے جھومنے لگتی ہے ہر ذی روح‘ چرند‘ پرند‘ حیوان اور انسان انتہائی خوشی سے زبان سے یہ الفاظ بلند کرتا ہے:

کون کہتا ہے ابر آیا ہے
یہ تو رحمت حق کا سایہ ہے

آسمان بادلوں کی سیاہ گھٹاؤں سے ابر آلود ہو گیا گرمی کی شدت میں کمی آئی اور آسمان سے چند قطرات زمین کی طرف لپکے اور تھوڑی دیر بعد موسلا دھار بارش ہونے لگی، گلی کوچوں میں پانی بھر گیا۔ درختوں پر پرندے چہچہانے لگے اور ہر ذی روح نے سکھ کا سانس لیا۔ ہوا میں نمی کی زیادتی ہو کر موسم خوشگوار ہو گیا۔

جولائی اور اگست کے مہینوں میں بادل آتے اور بارش برساتے رہتے ہیں۔ اس موسم کو برسات کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ اس موسم میں آب و ہوا مرطوب ہوتی ہے۔ بارشوں کی کثرت کی وجہ سے گلی کوچوں اور نالوں میں پانی بھر جاتا ہے۔ مچھر‘ حشرات الارض اور مختلف بوٹیوں کی افزائش کیلئے حالات سازگار ہو جاتے ہیں۔ مچھر‘ مکھی‘ عروسک یعنی بیر بہوٹی کی افزائش میں اس موسم میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ پانی کے گندا اور جراثیم آلود ہونے کی وجہ سے ملیریا‘ ہیضہ‘ بخار‘ پیچش‘ قے اور اسہال کی تکالیف جنم لیتی ہیں۔ اس لیے ان امراض و آلام سے محفوظ رہنے کیلئے حفظان صحت کے اصولوں کی پابندی انتہائی ضروری ہے۔ چنانچہ ان امراض سے محفوظ رہنے کیلئے پانی کو ابال کر پینا چاہیے۔ نیز کھانا ڈھانپ کر گرد و غبار سے محفوظ اور مکھی کی پہنچ سے دور رکھنا چاہیے۔ اگر باورچی خانہ اور کمروں میں مچھر اور مکھی سے بچاؤ کیلئے جالی دار دروازے استعمال کیے جائیں یا ڈی ڈی ٹی کی طرز پر حشرات الارض کو ختم کرنے والے سپرے کیے جائیں تو یہ حفاظت کے سلسلے میں مفید اقدام ہے۔ روزانہ دن میں دو تین دفعہ غسل کرنا چاہیے اس سے جلد اور جسمانی صحت تندرست رہتی ہے۔ لہٰذا اس عمل سے جلد کے امراض میں مبتلا ہونے کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔

برسات کا موسم کھانے کے معاملات میں خصوصی احتیاط کا محتاج ہے کیونکہ اس موسم میں اکثر اشیاء اور کھانے جن کو اگر احتیاط سے نہ رکھا جائے تو جراثیم آلود ہو جاتے ہیں اس لیے کھانا تیاری کے مراحل سے کھانے کے اوقات تک جراثیم اور کیڑے مکوڑوں کی پہنچ سے دور ہونا چاہیے اس موسم میں اکثر پانی میں پیچش کے جراثیم ملے رہتے ہیں جبکہ مکھیاں ہیضہ اور حمی تیفودیہ کے جراثیم کھانے پینے کی اشیاء پر منتقل کرتی رہتی ہیں۔ لہٰذا یہ احتیاط رکھنی چاہیے کہ کھانے پر مکھی نہ بیٹھنے پائے اور ناقص پانی سے تپ محرقہ‘ اسہال پیچش اور ہیضہ کے امراض لاحق ہوتے ہیں اس لیے موسم برسات میں پانی کو ابال کر پیا جائے۔ پانی میں نمک اور لیموں کا رس ملا کر سکنجبین پینا بھی بہت فائدہ مند ہے۔ لیموں کے رس سے پانی میں موجود جراثیم ختم ہو جاتے ہیں جبکہ جسم میں موجود ہیضہ اور پیچش وغیرہ کے جراثیم کیلئے بھی یہ قاتل ہوتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے اپنی قدرت کاملہ سے ہر موسم کو اس کے عوارضات سے محفوظ رکھنے کیلئے بیش قیمت نباتات سے انسان کو نوازا ہے۔ اس موسم میں لیموں‘ جامن اور نیم کی بہتات اس بات کی شاہد ہے کہ ان کا اعتدال سے استعمال صحت کیلئے بہت ضروری ہے۔

جامن کے استعمال سے خون میں بڑھتی ہوئی حدت اور جوش‘ صفراء کی زیادتی‘ بدہضمی‘ قے‘ اسہال اور پیشاب کی زیادتی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ موسم کا یہ بہترین اور پرمنفعت پھل‘ ذیابیطس جیسے ہٹیلے اور جان لیوا مرض میں بھی نافع ہے۔ موسم برسات کے اکثر عوارضات مثلاً ہیضہ‘ تپ محرقہ، قے اور اسہال میں بھی اس کو مفید تسلیم کیا گیا ہے۔ موسم برسات میں ہوا کے بند ہونے سے جو گھٹن پیدا ہوتی ہے اس کی وجہ سے جلد پر گرمی دانے نمودار ہوتے ہیں جن کی تیزی اور حدت کو کم کرنے کیلئے جامن کا استعمال بہت فائدہ مند ہے۔

اطباء حضرات نے جامن میں بہت سے فوائد کا صحیح قیاس کر کے اس سے سرکہ تیار کیا ہے جو برسات میں اپنی دافع عفونت خصوصیات کی بنا پر متعدی امراض میں استعمال ہوتا ہے خصوصی طور پر معدہ‘ امعاء اور مثانہ کے امراض میں اپنے مخصوص اثرات ظاہر کیے بغیر نہیں رہتا۔ اطباء حضرات کے مجربات اور مشاہدات کے مطابق موسم برسات میں ہفتہ بھر میں ایک دفعہ 5 سے 10 ملی لیٹر کی مقدار میں اسے استعمال کرنا معدہ اور امعاء کو امراض سے بچائے رکھتا ہے۔

برسات کا پھل نیمولی (نیم کا پھل) بھی اس موسم کے عوارضات کو کم کرنے کیلئے بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ خصوصی طور پر اس موسم میں نمودار ہونے والی چھوٹی چھوٹی ثبورات (پھنسیاں) اور گرمی دانوں کیلئے تو اس کا جواب نہیں۔ بعض محققین کی آراء کے مطابق جس گھر میں نیم کا درخت ہو اس کے اہل خانہ میں پھوڑے پھنسیاں بہت کم نکلتے ہیں۔ اس کی وجہ اس پھل کی مصفی خون تاثیر ہے۔ پیٹ کے کیڑے بھی اس سے ہلاک ہو جاتے ہیں کیونکہ نیم کے پھل کی قاتل کرم شکم خاصیت مسلم ہے اور بخاروں میں بھی فائدہ مند ہے۔

علاوہ ازیں موسم مرطوب ہونے کی وجہ سے ثقیل دیر ہضم نفاخ اور بکثرت رطوبات رکھنے والی غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ انڈا اور مچھلی کا کھانا اس موسم میں مضر صحت ہے کیونکہ انڈے سے بدہضمی اور مچھلی سے مختلف جلدی امراض جنم لیتے ہیں۔ جانوروں کے سری پائے اور لیسدار سبزیاں نہ کھائی جائیں۔ اس موسم میں قبض کو دور کرنے کیلئے مسہل یا قوی ملین ادویہ سے اجتناب ضروری ہے۔ مرطوب موسم ہونے کی وجہ سے اعضاء میں تری زیادہ ہوتی ہے اس لیے سخت ورزش نیز اعصابی و جسمانی مظاہروں سے بھی گریز کیا جائے کیونکہ اس موسم میں ہڈی وغیرہ جلد ٹوٹ جاتی ہے اور زخم جلد مندمل نہیں ہوتے۔

برسات کے موسم میں لباس تنگ اور چست نہیں پہننا چاہیے کیونکہ اس موسم میں بھی پسینہ بکثرت آتا ہے۔ اس لیے عام افراد کیلئے فراخ لباس مناسب ہوتا ہے۔ سوتی کپڑے سے تیار شدہ لباس زیادہ موزوں ہے۔ رنگوں کے اعتبار سے سفید رنگ زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔

شعبان کے اسلامی وظائف

قرب الٰہی کی مبارک راتیں

شعبان کے پہلے جمعہ کو بعد نماز مغرب اور قبل نماز عشاء دو رکعت نماز پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے ایک بار آیۃ الکرسی دس بار سورۂ اخلاص ایک بار سورۂ فلق اور ایک بار سورۂ ناس پڑھنی ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ یہ نماز ترقی ایمان کیلئے بہت مفید رہے گی۔

رسول اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ ماہ شعبان بہت ہی برگزیدہ مہینہ ہے اور اس ماہ مبارک کی عبادت کا اللہ تعالیٰ بے حد ثواب عطا فرماتے ہیں۔

نفلی نماز: ماہ شعبان کی پہلی شب بعد نماز عشاء بارہ رکعت نماز چھ سلام سے پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ اخلاص پندرہ پندرہ مرتبہ پڑھنی ہے۔ سلام کے بعد ستر مرتبہ درود پاک پڑھ کر اپنے گناہوں سے توبہ کرے۔ انشاء اللہ اس نماز کی برکت سے اللہ تعالیٰ اس کے گناہ معاف فرما کر اسے جنت میں داخل کریں گے۔

ماہ شعبان کے پہلے جمعہ کی شب بعد نماز عشاء آٹھ رکعت نماز ایک سلام سے پڑھے اور ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ اخلاص گیارہ گیارہ دفعہ پڑھے اور اس کا ثواب خاتون جنت حضرت فاطمۃ الزہرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو بخشے خاتون جنت فرماتی ہیں کہ میں ہرگز جنت میں قدم نہ رکھوں گی جب تک کہ اس نماز پڑھنے والے کو اپنے ہمراہ جنت میں نہ لیجاؤں۔ ماہ شعبان کے پہلے جمعہ کی شب چار رکعت نماز ایک سلام سے پڑھے اور ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ سورۂ اخلاص تین تین بار پڑھنی ہے۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے اسے عمرے کا ثواب عطا ہوگا۔

شعبان کے پہلے جمعہ کو بعد نماز مغرب اور قبل نماز عشاء دو رکعت نماز پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے ایک بار آیۃ الکرسی دس بار سورۂ اخلاص ایک بار سورۂ فلق اور ایک بار سورۂ ناس پڑھنی ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ یہ نماز ترقی ایمان کیلئے بہت مفید ہے۔

وظیفہ: شعبان المعظم کی چودہ تاریخ کو بعد نماز عصر آفتاب غروب ہونے کے وقت باوضو چالیس مرتبہ یہ کلمات پڑھے: **لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْم.** اللہ تعالیٰ اس دعا کے پڑھنے والے کے چالیس سال کے گناہ معاف فرما دیں گے۔

اعلان مغفرت

آنحضرت ﷺ ارشاد فرماتے ہیں کہ شعبان المعظم کی پندرہویں شب کی عبادت بہت افضل ہے فرمایا اس شب کو اللہ تعالیٰ اپنے بندے کیلئے اپنی رحمت کے بے شمار دروازے کھول دیتا ہے اور فرماتا ہے کہ کون ہے جو آج کی شب مجھ سے بخشش طلب کرے اور میں اس کو دوزخ کے عذاب سے نجات دیکر اس کی مغفرت کروں۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اس شب کی عبادت کرنیوالے پر اللہ تعالیٰ دوزخ کی آگ حرام کر دینگے۔

نوافل اور روزہ: حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ جب شعبان کی پندرھویں شب آئے تو تم رات کو قیام کیا کرو یعنی نوافل پڑھو اور دن کو روزہ رکھو۔ اس رات اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں ہے کوئی بخشش چاہنے والا کہ میں اسے بخش دوں' کوئی رزق مانگنے والا ہے کہ میں اس کو رزق عطا کروں' کوئی مصیبت میں مبتلا ہے کہ میں اس کو عافیت دوں۔

شب برأت: شب برأت میں یہ نماز پڑھنی چاہیے جسے صلوٰۃ خیر کہا جاتا ہے۔ حضرت خواجہ حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں مجھ سے نبی کریم ﷺ کے تیس صحابیوں نے بیان کیا ہے کہ اس رات جو شخص یہ نماز پڑھتا ہے اللہ تعالیٰ اس کی طرف ستر بار (نظر رحمت سے) دیکھتے ہیں اور ہر نگاہ میں ستر حاجتیں پوری کرتے ہیں جن میں سب سے ادنیٰ حاجت گناہوں کی مغفرت ہے۔ اس نماز کا طریقہ یہ ہے کہ دو، دو نفل کی نیت سے سو رکعتیں پڑھے اور ہر رکعت میں دس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے بعد نماز دعا کرلے۔ (رات کو عبادت کرے اور دن کو روزہ رکھے)

شب برأت میں دو رکعت نماز اس طرح پڑھیں کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد آیۃ الکرسی ایک بار' سورۂ اخلاص پندرہ پندرہ مرتبہ بعد سلام کے درود شریف ایک سو دفعہ پڑھ کر ترقی رزق کی دعا کریں۔ انشاء اللہ اس نماز کے باعث رزق میں ترقی ہو جائیگی۔

جو شخص شب برأت کو آٹھ رکعت نماز دو سلام سے پڑھے ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص دس دس مرتبہ پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اس نماز کے پڑھنے والے کیلئے بے شمار فرشتے مقرر کر دینگے جو اسے عذاب قبر سے نجات اور جنت میں داخل ہونے کی خوشخبری دیں گے۔

گھر بیٹھے حج اور عمرہ کا ثواب: ماہ شعبان میں ہر جمعہ کی رات چار رکعت نفل پڑھیں۔ ہر رکعت میں الحمد شریف کے بعد سورۂ اخلاص تین مرتبہ پڑھیں تو ان نوافل کے پڑھنے والے کو مقبول حج اور عمرہ کا ثواب نصیب ہوگا۔

ماہانہ روحانی محفل

نبی کریم ﷺ نے فرمایا اللہ کا ذکر اتنی کثرت سے کرو کہ لوگ تمہیں مجنون کہنے لگیں

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ کی روحانی محفل 11 جولائی بروز اتوار صبح 8 بجے سے 9 بج کر 10 منٹ' 19 جولائی بروز سوموار شام 5 بج کر 25 منٹ سے 6 بجکر 37 منٹ تک، 30 جولائی بروز جمعہ دوپہر 3 بجے سے 4 بج کر 10 منٹ تک پڑھیں۔ **لَااِلٰـہَ اِلَّا اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَاِیَّـاکَ نَسْتَعِیْنُ** یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں۔

(نوٹ:) 1۔ روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ **2**۔ خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلےٰ کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

السلام علیکم! بعد از سلام عرض ہے کہ میں ماہنامہ عبقری کے ذریعے اس ادارے کے تمام افراد کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں میں مشکلات میں بری طرح پھنسا ہوا تھا اور بہت سے نام نہاد عاملوں کے پاس جا کر اپنا بہت کچھ لٹا چکنے کے بعد مایوسی کی زندگی گزار رہا تھا لیکن قدرت کو مجھ پر رحم آیا اور کسی دوست نے مجھے عبقری تحفے میں دیا۔ عبقری کے ہر مضمون کو بڑے شوق سے پڑھتا گیا' روحانی محفل کو پڑھا دل سے آواز آئی کہ میرے تمام معاملات کا حل **(باقی صفحہ نمبر 45 پر)**

حضرت حبیب عجمی کے مستند روحانی وظائف

زندگی بھر روزانہ کا عمل' ایک تسبیح استغفار، پہلا کلمہ، تیسرا کلمہ، درود شریف، کو کثرت سے پڑھیں۔ ہر مشکل کے حل کیلئے اور ہر بیماری کیلئے خاص کر دشمن کے مقابلے میں بہت نفع بخش ہے۔

ہر مشکل اور پریشانی کیلئے

زندگی بھر روزانہ کا عمل ایک تسبیح استغفار، پہلا کلمہ، تیسرا کلمہ، درود شریف، کو کثرت سے پڑھیں۔ ہر مشکل کے حل کیلئے اور ہر بیماری کیلئے خاص کر دشمن کے مقابلے میں بہت نفع بخش ہے۔

بِسْمِ اللّٰہِ رَبِّیَ اللّٰہ، حَسْبِیَ اللّٰہُ تَوَکَّلْتُ عَلَی اللّٰہِ اِعْتَصَمْتُ عَلَی اللّٰہِ فَوَّضْتُ اَمْرِیْ اِلَی اللّٰہِ مَاشَآءَ اللّٰہُ لَاقُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ ط

تمام امور میں آسانی کیلئے

الجھا ہوا کام ہو تو لاتعداد پڑھیں (آسانی کو مدنظر رکھتے ہوئے)

(i) وَاللّٰہُ الْمُسْتَعَانُ عَلٰی مَاتَصِفُوْنَ، (ii) یَاحَیُّی یَاقَیُّوْمُ بِرَحْمَتِکَ اَسْتَغِیْثُ، (iii) سَلَامٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبِّ الرَّحِیْمِ

(iv) وَاللّٰہُ غَالِبٌ عَلٰی اَمْرِہٖ وَلٰکِنَّ اَکْثَرَ النَّاسِ لَایَعْلَمُوْنَ

(v) لَقَدْ جَآءَ کُمْ ......

(سورۃ توبہ پارہ نمبر 11 کی آخری دو آیات)

مسائل کے حل کیلئے

کسی خاص اور مشکل مسئلہ کے حل کیلئے بعد از نماز عشاء ستر بار پڑھیں۔ اول و آخر درود شریف گیارہ بار

یَاشَفِیْقُ، یَارَفِیْقُ، نَجِّنِیْ مِنْ کُلِّ ضِیْقٍ۔

صبح و شام ذکر کرنا۔ تلاوت قرآن حسب مقدور استغفار اور درود شریف کی کثرت بہت ضروری ہے۔

آیت کریمہ دو سو بار بعد از نماز عشاء باقاعدگی سے پڑھیں۔ اول و آخر درود شریف گیارہ بار بہت ضروری ہے۔ بفضلہٖ تعالیٰ آپ کی تمام پریشانیاں دور ہو جائیں گی اور ہر طرح کی مشکلات حل ہو جائینگی۔

غم کے خاتمہ کیلئے

ہر قسم کے غم کے خاتمہ کیلئے اور ادائے قرض کی مجرب دعا

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِکَ مِنَ الْھَمِّ وَالْحُزْنِ وَ اَعُوْذُبِکَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْکَسْلِ وَ اَعُوْذُبِکَ مِنَ الْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَ اَعُوْذُبِکَ مِنْ غَلَبَۃِ الدَّیْنِ وَقَھْرِ الرِّجَالِ۔

اے اللہ میں پناہ مانگتا ہوں دکھ سے اور پریشانی (رنج و غم) سے اور پناہ چاہتا ہوں عجز اور کسل سے اور پناہ چاہتا ہوں بخل اور بزدلی سے اور پناہ چاہتا ہوں قرض کی زیادتی سے اور لوگوں کے غلبہ پالینے سے۔

جنت میں داخلے کیلئے

روزی کی برکت، عذاب قبر سے نجات، موت کے وقت اس کی روح کے جنت میں داخلے کیلئے تمام دروازے کھول دیئے جائیں گے۔

لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْمَلِکُ الْحَقُّ الْمُبِیْنُ مُحَمَّدُ الرَّسُوْلُ اللّٰہ صَادِقُ الْوَعْدِالْاَمِین ط۔

حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا'' جو انسان روز سو بار اس کا ورد کریگا اس کی روزی میں برکت ہوگی، عذاب قبر سے بچا رہے گا، موت کے وقت اس کی روح کے جنت میں داخلہ کیلئے تمام دروازے کھل جائیں گے۔ (یہ کلمہ روضہ رسولؐ کی جالی مبارک پر بھی لکھا گیا ہے)۔

وسعت رزق کیلئے

وسعت رزق و فتح ابواب کیلئے مفید و مجرب ہے

روزانہ نماز فجر کی سنت اور فرض کے درمیان ایک تسبیح اول و آخر 11-11 بار درود شریف پڑھیں۔

سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ وَبِحَمْدِہٖ

پورے جسم پر جہاں بھی درد ہو

اَسْتَغْفِرُاللّٰہَ ط

مرض جسمانی ہو یا روحانی ہر قسم کے مرض سے نجات کیلئے یقین اور توجہ سے پڑھیں۔ انتہائی مجرب اور تیر بہدف ہے۔

وَبِالْحَقِّ اَنْزَلْنٰہُ وَبِالْحَقِّ نَزَلَ (بنی اسرائیل 105)

''اور حق کے ساتھ ہم نے اسے نازل کیا اور حق کے ساتھ وہ نازل ہوا''

41 مرتبہ پڑھ کر دم کریں یا ہاتھ پر دم کر کے پھیریں

رزق حلال کمانے کا وظیفہ

اول و آخر 3 مرتبہ درود پاک

1. صبح طلوع فجر کے وقت 100 مرتبہ
سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ وَبِحَمْدِہٖ اَسْتَغْفِرُاللّٰہَ وَاَتُوْبُ اِلَیْہِ
2. اذان فجر اور نماز فجر کے درمیان خوب رو رو کر اپنے گناہوں سے معافی کے بعد دعائیں مانگیں۔
3. نماز فجر اور تمام نمازوں کے سلام پھیرنے کے بعد 10 بار کلمہ طیبہ اور 10 بار یَابَاسِطُ پڑھ کر چہرے پر ہاتھ پھیرلیں۔
4. نماز فجر کے بعد 500 بار یَاحَیُّی یَاقَیُّوْمُ پڑھیں۔
5. دن بھر میں 500 بار درود شریف صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّدٍ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلِّمْ۔
6. نماز عشاء کے بعد 100 بار سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ وَبِحَمْدِہٖ اَسْتَغْفِرُاللّٰہَ وَاَتُوْبُ اِلَیْہِ (پاکی ہے (ہر عیب سے) رب تعالیٰ اور اسی کی حمد ہے، میں اللہ سے بخشش طلب کرتا ہوں اور اس کی بارگاہ میں توبہ کرتا ہوں)۔ گھر میں داخل ہوتے ہوئے السلام علیکم کے بعد ایک بار درود شریف اور ایک بار سورۃ اخلاص پڑھیں۔ گھر سے نکلتے وقت بِسْمِ اللّٰہ تَوَکَّلْتُ عَلَی اللّٰہِ

(نوٹ: ممکن ہو تو ضرور تہجد کی نماز بھی پڑھیں) دن بھر چلتے پھرتے کام کرتے وضو بے وضو مسلسل پڑھتے رہیں۔

سیب ڈھیروں بیماریوں کا معالج

حافظ عبدالرحمٰن، لاہور

سیب سے نظام ہاضمہ پر کسی قسم کا بوجھ نہیں پڑتا ہے۔ اکثر اوقات مقوی اور اعلیٰ و عمدہ غذائیں زود ہضم نہیں ہوتیں جس سے معدہ پر گرانی اور بوجھ محسوس ہوتا ہے مگر سیب بہت جلدی ہضم ہوجاتا ہے۔ سیب میں تیزابیت نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے

کمزوری اور دبلے پن کا علاج: اگر آپ کا جسم حد سے زیادہ دبلا پتلا ہے یا آپ نقاہت‘ کمزوری اور سستی کا شکار ہیں تو روزانہ ایک عدد میٹھا سیب باریک کاٹ کر قاشیں بنالیں اور کسی چھلنی یا ململ کے کپڑے سے ڈھک کر کھلے آسمان تلے رکھ دیں۔ صبح دودھ کے ساتھ اسی سیب کا ناشتہ کرلیں۔ صرف ایک ماہ میں آپ بالکل تندرست اور سمارٹ ہوجائیں گے۔

دل کی مضبوطی: اگر دل کمزور ہو اور دل میں طاقت محسوس نہ ہوتی ہو تو اپنے دل کو قوت فراہم کرنے کیلئے سیب کھایا کریں۔ دل کو طاقت میسر آئے گی۔

دماغ کی قوت: سیب میں موجود غذائی اجزاء دماغ کو قوت فراہم کرتے ہیں کیونکہ دوسرے پھلوں کی نسبت اس میں فولاد اور فاسفورس کی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے اور فاسفورس دماغ کی قوت کو بہت تیزی سے بڑھاتا ہے۔

اختلاج قلب: اگر اختلاج قلب کا مرض لاحق ہوجائے تو سیب کا استعمال اس گھبراہٹ اور وحشت کو دور کرتا ہے اور انسان کو تقویت محسوس ہوتی ہے۔ اختلاج قلب کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ سیب کو روزانہ اپنی غذاء کا حصہ بنائیں۔

جگر کا فعل: آج کل جگر کی بیماریوں نے بہت خطرناک صورت حال اختیار کرلی ہے اگر جگر کا فعل درست نہ ہو تو ہیپاٹائٹس اے اور بی کا مرض لاحق ہوجاتا ہے جس سے خدانخواستہ مریض کی جان بھی جاسکتی ہے اس لیے جگر کے فعل کو صحیح رکھنے کیلئے روزانہ ایک سیب ضرور کھائیں کیونکہ سیب جگر کے فعل کو درست رکھنے کیلئے اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر: آج کل ہر گھر میں کوئی نہ کوئی ہائی بلڈ پریشر کا مریض موجود ہے اور ہر گھرانہ ہی اس مرض کے ہاتھوں پریشان ہے۔ سیب ایک ایسا پھل ہے جس میں کچھ مخصوص معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں جن میں سوڈیم کافی کم ہوتا ہے۔ اس لیے بلڈ پریشر بڑھنے کے بجائے نارمل رہتا ہے اور سیب میں پایا جانے والا ایک خاص جزو ’’پیکٹن‘‘ بلڈ پریشر کے مریضوں کیلئے بہت مفید ہے۔

کولیسٹرول کی زیادتی سے حفاظت: سیب انسانی جسم کو کولسٹرول کی زیادتی سے محفوظ رکھتا ہے کیونکہ سیب کے اندرونی مواد میں پایا جانے والا جزو ’’پیکٹن‘‘ ایک قسم کا کاربوہائیڈریٹ ہوتا ہے جو انسانی جسم میں کولیسٹرول کی مقدار کو بہت کم کردیتا ہے۔ اس طرح آپ ہر فکر سے بے نیاز ہوکر سیب کا زیادہ سے زیادہ استعمال کرسکتی ہیں۔ نیز موٹے افراد دل اور ہائی بلڈ پریشر کے مریض بھی بے فکر ہوکر سیب کا استعمال کرسکتے ہیں۔

سیب اور نظام ہاضمہ: سیب سے نظام ہاضمہ پر کسی قسم کا بوجھ نہیں پڑتا ہے۔ اکثر اوقات مقوی اور اعلیٰ و عمدہ غذائیں زود ہضم نہیں ہوتیں جس سے معدہ پر گرانی اور بوجھ محسوس ہوتا ہے مگر سیب بہت جلدی ہضم ہوجاتا ہے۔ سیب میں تیزابیت نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے اور اس کی یہی خوبی ہے کہ یہ بہت تیزی سے ہضم ہوتا ہے اور نظام ہاضمہ پر بھاری نہیں ہوتا۔

جلد کے امراض: سیب کو چہرے کی جلد کیلئے بھی اکسیر کا درجہ دیا جاتا ہے۔ سیب کو چھیل کر براہ راست چہرے پر لگانے سے چہرے کی جلد تروتازہ‘ شاداب اور شگفتہ ہوجاتی ہے۔ اس کے علاوہ سیب کا غذا میں استعمال بھی چہرے کی جلد پر بہت اچھے اثرات مرتب کرتا ہے۔

تازہ خون کی افزائش: سیب نہ صرف انسانی جسم میں موجود پرانے خون کو صاف کرکے سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے بلکہ سیب کھانے سے انسانی جسم میں نیا اور تازہ خون پیدا ہوتا ہے جو پورے انسانی جسم کیلئے ضروری اور مفید ترین عمل ہے۔

قبض کشا: اگر قبض کی شکایت لاحق ہوجائے تو معالج اسے دور کرنے کیلئے سیب کھانے کا مشورہ دیتے ہیں کیونکہ سیب میں ریشے یا بھوک کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے جو قبض کے مرض کو جڑ سے ختم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

چھوٹے بچوں کیلئے: چھ ماہ تک کی عمر کے بچوں کو میٹھے سیب کا ایک دو پھانکوں کا رس پلانے سے ان کی تندرستی میں زبردست اضافہ ہوتا ہے۔

دانت نکالنا: اگر چھوٹے بچے دانت نکال رہے ہوں تو تازہ سیب کی ایک قاش کو چوسنے سے بچوں کے مسوڑھوں کی تکلیف دور ہوجاتی ہے اور ان کے دانت باآسانی نکل آتے ہیں۔

سیب کی تاثیر: سیب کی تاثیر شیریں اور گرم تر ہے۔

گردوں کیلئے: سیب کا استعمال گردوں کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ سیب کے چھلکے اور گودے دونوں میں بہت طاقت ہوتی ہے۔

کالے جادو سے یقینی نجات

سورۃ الاعراف کی آیت 117 تا 122......ان آیات کو بار بار پڑھیں خاص طور پر یہ آیت (وَاُلۡقِیَ السَّحَرَۃُ سَاجِدِیۡنَ

اپنا ہاتھ مریض کے سر پر رکھ لیں اور ترتیل کے ساتھ اس کے کانوں میں ان آیات کی تلاوت کریں:

۱۔سورۃ الفاتحہ (مکمل)
۲۔سورۃ البقرہ کی ابتدائی پانچ آیات
۳۔سورۃ البقرہ آیت 102 بار بار پڑھیں۔
۴۔سورۃ البقرہ کی آیات 163 تا 164
۵۔آیت الکرسی
۶۔سورۃ البقرہ کی آخری دو آیات
۷۔سورۃ آل عمران کی آیات 18 تا 19
۸۔سورۃ الاعراف کی آیات 54 تا 56
۹۔سورۃ الاعراف کی آیت 117 تا 122......ان آیات کو بار بار پڑھیں خاص طور پر یہ آیت (وَاُلۡقِیَ السَّحَرَۃُ سَاجِدِیۡنَ)
۱۰۔سورۂ یونس کی آیت 81 تا 82 انہیں بھی بار بار پڑھیں‘ خاص کر اللہ کا یہ فرمان (اِنَّ اللّٰہَ سَیُبۡطِلُہٗ)
۱۱۔سورۂ طٰہٰ کی آیت 69 اسے بھی بار بار پڑھیں۔
۱۲۔سورۃ المومنون کی آخری چار آیات۔
۱۳۔سورۃ الصافات کی ابتدائی دس آیات
۱۴۔سورۃ الاحقاف کی آیت 29 تا 33۔
۱۵۔سورۃ الرحمٰن کی آیت 33 تا 36۔
۱۶۔سورۃ الحشر کی آخری چار آیات
۱۷۔سورۃ الجن کی ابتدائی 9 آیات۔
۱۸۔سورۂ اخلاص (مکمل) ۱۹۔سورۃ الفلق (مکمل)
۲۰۔سورۃ الناس (مکمل)

یاد رہے کہ مذکورہ آیات اور سورتوں سے پہلے اَعُوۡذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیۡطٰنِ الرَّجِیۡمِ مِنۡ ھَمۡزِہٖ وَنَفۡخِہٖ وَنَفۡثِہٖ (بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ) ضرور پڑھیں۔

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ’’کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات‘‘ کا مطالعہ کریں) (نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع‘ آپکا صدقہ جاریہ)

برص کی بیماری ❁ معدے میں درد ❁ مثانے میں پتھری ❁ ایام کی بے قاعدگی ❁ مرگی ❁

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

برص کی بیماری

جب میری عمر دس سال تھی تو مجھے برص کی بیماری ہوئی تھی۔ ایک حکیم صاحب نے اس وقت دوائی بنا کر دی تھی جس سے سارے داغ ختم ہوگئے تھے۔ کچھ عرصہ بعد ایک داغ پیدا ہوا انہی حکیم صاحب نے وہی دوا دوبارہ دی لیکن کچھ نہ ہوا۔ اب میری عمر 25 برس ہے وہ داغ اب بھی ویسے ہے۔ حکیم صاحب اب اس دنیا میں نہیں ہیں۔ مجھے ہر وقت خدشہ رہتا ہے کہ یہ داغ بڑھ نہ جائے۔ آپ کوئی مشورہ دیں۔ **(غلام صغریٰ، سانگھڑ)**

مشورہ: چاول اور دودھ کا استعمال نہ کریں۔ البتہ دودھ والی چائے پی سکتی ہیں۔ گوشت، انڈا، پالک میتھی، پھلیاں وغیرہ اور دالیں پکا کر کھالیا کریں۔ بلاوجہ پریشان نہ ہوں۔ پرہیز کیا تو داغ کم ہوتے جائیں گے بڑھیں گے نہیں۔

غذا نمبر 4,3 استعمال کریں۔

ایام کی بے قاعدگی

عمر 20 سال ہے شروع میں ایام ٹھیک آئے پھر آہستہ آہستہ کم ہوئے پھر نہیں آئے۔ ڈاکٹر نے گولیاں دیں یہ ہارمونز کی گولیاں میں کھاتی تو ایام آجاتے نہ کھاتی تو نہ آتے پھر میں نے ایک ڈاکٹر کے مشورے سے یہ گولیاں بالکل چھوڑ دیں تو ایام بالکل بند ہوگئے ایک لیڈی ڈاکٹر سے مشورہ کیا تو اس نے کہا کہ یہ ہارمونز کی گولیوں کا ری ایکشن ہوا ہے۔

(علیشہ، لاہور)

مشورہ: ایام کیلئے آپ عبقری کا پوشیدہ کورس استعمال کریں۔ انشاء اللہ آپ کے تمام پوشیدہ امراض ختم ہوجائیں گے۔ غذائی ہدایات پر بھی عمل ضروری ہے۔ دودھ اور چاول کا استعمال نہ کریں۔

غذا نمبر 4,2 استعمال کریں۔

چھائیاں

میرے چہرے پر چھائیاں ہورہی ہیں۔ پہلے ناک پر تھیں اب گالوں پر بھی چھائیاں نمودار ہورہی ہیں۔ پہلے میرا چہرہ بالکل صاف تھا۔ کوئی آسان سستا سا نسخہ بتائیں جس سے چھائیاں میرے چہرے سے چلی جائیں۔ **(لبنیٰ، لاہور)**

مشورہ: شربت بزوری معتدل ایک کپ پانی میں دو چمچے ملا کر پی لیا کریں۔ صبح و شام خالی پیٹ غذا کے بعد دو گولی حب کبد نوشادری کھالیا کریں۔ خربوزہ بھی کھائیں۔

غذا نمبر 6,5 استعمال کریں۔

معدے میں درد

آٹھ نو مہینے سے میرے معدے میں درد ہے۔ کھانا کھانے سے پہلے شدید جلن ہوتی ہے، جوں ہی کھانا کھالیتا ہوں جلن شروع ہوجاتی ہے مگر کھانا کھالینے کے بعد پیٹ پھول جاتا ہے اور اکثر قبض کی شکایت رہتی ہے۔ **(ظفر الحق، عمر کوٹ)**

مشورہ: سفوف املاح ایک رتی جوارش کمونی دس گرام غذا کے بعد کھائیں۔ حب حلتیت ایک ایک گولی غذا سے ایک منٹ پہلے پانی کے ایک گھونٹ سے کھائیں۔ غذا میں مرچ، گرم مصالحہ، کھٹائی، آلو ابلے ہوئے چاول نہ کھائیں۔

غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

آپ کا مشورہ کیمیا اثر تھا

مجھے سانس میں تکلیف تھی، عجیب قسم کی آوازیں آتی تھیں، بالکل خشک کھانسی آتی رہتی تھی کبھی تو اس قدر شدید کھانسی آتی تھی کہ چہرہ اور آنکھیں سرخ اور ان سے پانی بہنے لگتا تھا۔ بچپن سے ہی مسلسل علاج کروار ہا تھا۔ ان دواؤں کے استعمال سے میرا بدن پھول گیا۔ آپ کے اس چلغوزے والے مشورے سے مجھے فائدہ ہوا۔ بس یہی کہہ سکتا ہوں کہ آپ کا مشورہ میرے لئے تو کیمیا اثر ثابت ہوا۔ اب بلغم سخت ہوگئی ہے، بلکہ کبھی کبھی بلغم میں سرخی سی بھی آتی ہے۔

(بی جہانگیری)

مشورہ: ایک چمچ خالص شہد چاٹ کر سو جائیں، صبح تک پانی نہ پئیں۔ پانچ سات روز کے بعد دوبارہ لکھیں۔ ٹھنڈی کھٹی چیزیں نہ کھائیں۔ دودھ چاول سے پرہیز کریں۔

غذا نمبر 3,2 استعمال کریں۔

مثانے میں پتھری

میری بیٹی کو دو سال کی عمر میں ایسی بیماری ہوئی کہ وہ سوکھ گئی۔ جب علاج کروایا تو پتہ چلا کہ مثانے میں پتھری ہے۔ مختلف علاج کروانے کے بعد بھی آرام نہ آیا تو نو سال کی عمر میں اس کا آپریشن کروادیا۔ پتھری تو نکل گئی مگر آپریشن کروانے کے بعد پیشاب بالکل نہیں رکتا۔ **(خورشید، ملتان)**

مشورہ: شربت بزوری معتدل دو چمچے ایک کپ پانی میں ملا کر صبح و شام پلائیں۔ گنڈیریاں چوسیں یا خربوزہ کھائیں۔ پانی زیادہ پئیں، سبزیاں اور سبزیوں کا شوربہ پئیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ **غذا نمبر 7,6 استعمال کریں۔**

جسم میں خارش ہی خارش

مجھے دسمبر کے مہینے سے خارش ہے، کھجانے سے سرخ سرخ نشانات نمودار ہوجاتے ہیں جو پندرہ بیس منٹ کے بعد خود بخود ختم ہوجاتے ہیں۔ اینٹی الرجک دوا سے ٹھیک ہوجاتی ہوں مگر دوا روکتے ہی پھر خارش شروع ہوجاتی ہے۔

(سارہ سلیمان، فیصل آباد)

مشورہ: یہ صرف الرجی ہے جسے حدت بھی کہتے ہیں۔ یہ لاعلاج مرض نہیں ہے۔ ایک چمچی سونف پانچ چھوٹی الائچی کچل کر پانچ عناب توڑ کر ایک کپ تیز گرم پانی میں رات کو بھگودیں۔ صبح چھان کر ذراسی چینی ملا کر پی لیں۔ گرم کھٹی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔ پندرہ بیس دن کے بعد دوبارہ حال لکھیں، انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ **غذا نمبر 1,5 استعمال کریں۔**

مرگی

میری عمر 23 سال ہے۔ مجھے مرگی ہے۔ بارہ سال کی عمر سے یہ مرض شروع ہوا۔ دورہ بیٹھتے ہوئے چلتے ہوئے سوتے ہوئے کسی بھی وقت پڑ جاتا ہے۔ **(کامران، لاہور)**

مشورہ: سبب مرض مریض اور نبض کا حال جانے بغیر معلوم نہیں ہوسکتا۔ احتیاطی تدابیر میں ہر قسم کے شور، خوشی غمی کے ہنگاموں سے دور رہنا، بہت غور سے دیر تک مطالعہ نہ کرنا نہ

کسی طرف یک ٹک دیکھتے رہنا نہ چلتی ہوئی حرکت کرتی ہوئی چیزوں کو غور سے دیکھنا۔ مسلسل کسی آواز کے گانا وغیرہ کا نہ سننا شامل ہیں۔ ہاضمہ کا بہت خیال رکھیں، قبض نہ رہنے دیں۔ نیند بے خلل ہو اور کوئی سوتے سے نہ اٹھائے۔

گھٹنوں کی تکلیف

میری بہتر سالہ نانی کو گھٹنوں کی شدید تکلیف ہے۔ انہیں لاٹھی کے سہارے چلنا پڑتا ہے۔ سیڑھیاں اترنا چڑھنا مشکل ہے، دوائیں کھا کھا کر تنگ آ چکی ہیں۔ **(زوبیہ عمر' ڈہرکی)**

مشورہ: انہیں خالص شہد کھلائیں۔ **غذا نمبر 4,3 استعمال کریں۔**

بچھو کاٹے کے دو علاج

میں ریتلے علاقے میں رہتا ہوں وہاں بچھو کثرت سے رہتے ہیں میں خوفزدہ رہتا ہوں۔ کوئی آسان حل بتائیں **(مولا بخش' چولستان)**

مشورہ: جب آم کے درختوں پر پھول آ جائیں جسے آم کا بور بھی کہتے ہیں تو ان پھولوں کو دونوں ہاتھوں میں لے کر خوب رگڑیں یہاں تک کہ ہتھیلیاں اور انگلیاں ان کے عرق سے خوب اچھی طرح گیلی ہو جائیں، پھر ہاتھوں کو خشک کر لیں، یہ عمل روزانہ چار دن کریں۔ اگر کسی کو بچھو نے کاٹ لیا ہو تو آپ اپنی ہتھیلی کو بچھو کاٹے کی جگہ پر رگڑیں۔ انشاء اللہ روتا ہوا مریض ہنس پڑے گا۔ درد فوراً غائب ہو جائے گا۔ آپ کے ہاتھوں میں یہ تریاقی اثر پورا ایک سال رہے گا یعنی اگلے سال بور آنے تک آپ کے ہاتھوں میں یہ اثر رہے گا۔ شہد کی مکھی یا بھڑ وغیرہ کاٹے تو مقام ماؤف پر اپنا ہاتھ پھیر دیں فی الفور زہر ختم ہو کر آرام آ جائے گا۔

دوسرا علاج

لاہوری نمک کو باریک پیس کر ایک شیشی میں ڈال لیں، جب کسی کو بچھو کاٹے اسی وقت دورتی نمک کا سفوف ایک چمچ پانی میں حل کر لیں اور جس طرف بچھو نے کاٹا ہو اس سے مخالف طرف کی آنکھ میں یہ پانی دو چار بوندیں ٹپکا دیں، انشاء اللہ کچھ دیر میں مریض کو آرام آ جائیگا۔ ضرورت ہو تو دوبارہ یہ عمل دہرا دیں۔

کالی کھانسی

حکیم صاحب میرا بچہ شدید قسم کی کھانسی میں مبتلا ہے۔ کھانستے کھانستے اس کی آواز بدل جاتی ہے۔ بلغم بہت کم نکلتی ہے جبکہ پھیپھڑوں میں خشکی خرخراہٹ پائی جاتی ہے۔ کھانستے کھانستے بچہ سرخ اور نیلا ہو جاتا ہے۔ ھو کی آواز بھی آتی ہے۔ یہ صورتحال دیکھ کر کلیجہ منہ کو آتا ہے۔ اللہ کیلئے میرے معصوم بچے کیلئے اچھا سا نسخہ تجویز کر دیں۔ **(شاہدہ پروین' گوجرانوالہ)**

جواب: بہن بچے کو ماہنامہ عبقری کی شفاء حیرت منگوا کر چند ماہ استعمال کروائیں۔ **غذا نمبر 2 استعمال کریں۔**

نسخہ ورم زخم معدہ

رال سفید' ملٹھی برابر وزن لیکر سفوف تیار کر لیں۔ شہد میں گولیاں بنا کر چنے برابر پانی سے صبح' دوپہر' شام استعمال کریں۔ جن حضرات کو ورم معدہ کی شکایت ہو ان کیلئے یہ نسخہ میرا آزمودہ اور مجرب ہے جس سے بہت سے لوگوں کو فائدہ ہوا۔ **(محمد یونس بھٹی' میانوالی)**

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایلچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

رفیعہ ناہید پاشا

لازوال حسن کیلئے قدرتی اشیاء کا استعمال

جڑی بوٹیوں کے ذریعے چہرے، آنکھوں، بالوں اور ہاتھوں کا حسن برقرار رہ سکتا ہے، ابلے ہوئے آلو کی پیسٹ بنالیں اس میں دو قطرے لیموں، آدھا چمچ شہد، تھوڑا سا دودھ یا دہی دو چٹکی ہلدی اور ایک چمچ روغن بادام ملا کر ہاتھوں اور پیروں پر لگائیں۔

کہا جاتا ہے انسان کے چہرے کا حسن اللہ تعالیٰ کی عمدہ عنایت ہے۔تبھی اکثر خواتین اپنی خوبصورتی کی حفاظت کے لئے دن رات ایک کرتی دکھائی دیتی ہیں۔نت نئی کریمیں آزمائی جارہی ہیں، معروف اداکاراؤں کے حسن کے راز معلوم کئے جارہے ہیں، مہنگے مہنگے بیوٹی پارلرز سے رجوع بھی ہورہا ہے اور امپورٹڈ کاسمیٹکس بھی ڈریسنگ ٹیبل کی زینت ہیں مگر دیکھنے میں آیا ہے کہ بہت ساری خواتین بالخصوص لڑکیوں کی سکن ان ساری کوششوں کے باوجود بے جان، مردہ اور بے رونق نظر آتی ہے۔تب وہ اچانک سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر دیسی طریقے آزمانے پر غور کرتی ہیں تاکہ ان کی صرف اصل خوبصورتی ہی واپس آجائے کیونکہ اتنے سارے تجربات نے ان کے چہرے کو خوبصورت بنانے کی بجائے جھریوں نما لکیروں یا چھائیوں اور داغ دھبوں کا تحفہ بھی عنایت کردیا ہے۔

بات جب قدرتی اشیاء جڑی بوٹیوں اور دیسی نسخوں کی ہوتی ہے تو علم ہوتا ہے کہ ان کے اندر قدرت نے صحت وخوبصورتی کے انمول خزانے چھپا رکھے ہیں۔بزرگ ہربل بیوٹیشن منیرہ خانم بھی 1966ء سے اپنی بیٹی بی بی گل کے ساتھ مل کر جڑی بوٹیوں سے حسن کے نکھار کے سامان تیار کررہی ہیں تاکہ گزرتے ہوئے وقت، مصروفیات، موسمی تبدیلیوں اور مختلف صدمات کے اثرات کے باعث ماند پڑجانے والا حسن اصل حالت میں واپس آسکے۔

بہت سی خواتین اپنے بالوں، چہرے اور ہاتھوں پاؤں کی جلد کی خوبصورتی کیلئے کیمیکل سے بنی ہوئی ادویات، شیمپوز اور کریمیں استعمال کرتی ہیں جن سے صرف وقتی خوبصورتی حاصل ہوتی ہے۔منیرہ خانم ایک باہمت خاتون ہیں جو پچھلے کئی سالوں سے خواتین کو چہرے، آنکھوں، بالوں اور ہاتھوں، پیروں کے حسن کی حفاظت کے طریقے بتا رہی ہیں۔اپنے شوہر کی وفات کے بعد انہوں نے ہربل طریقہ علاج سے خواتین کی خوبصورتی کے مسائل دور کرنے کیلئے ایک ادارہ قائم کیا جہاں پر خواتین کی کنسلٹیشن کے بعد پراڈکٹ تیار کی جاتی ہیں۔

منیرہ خانم نے کہا کہ عام طور پر کہا جاتا ہے کہ عورت کی کمزوری اس کے حسن کی تعریف ہے لیکن میں نے دیکھا کہ عورتیں خوبصورتی کی حفاظت کے عام مروجہ طریقوں پر عمل کے باوجود اس میں بہت کم ہی کامیاب ہوتی ہیں جبکہ وہ اپنی خوبصورتی کی تعریف ہمیشہ سننا پسند کرتی ہیں۔انہوں نے کہا کہ قدرت نے اس کی حفاظت کیلئے انسان کو بے شمار قدرتی ذرائع عطاء کئے ہیں جس سے اس کی جلد تروتازہ رہ سکتی ہے۔اس کے علاوہ خواتین اگر اپنے چہرے پر خوشی، اطمینان کے جذبات رکھیں اور پریشانی، مایوسی کو چہرے پر نہ آنے دیں تو اس سے بھی کافی مدد ملتی ہے۔تاہم انہوں نے کہا کہ 16 سال کی عمر کے بعد تقریباً ہر لڑکی کو کیل مہاسے، گرتے بالوں، دانوں، چھائیوں اور داغ دھبوں جیسے مسائل سے واسطہ پڑتا ہے اس کا بہترین حل سادہ گھریلو ٹوٹکے ہیں سیب اور گاجر کا جوس آنکھوں اور سکن کیلئے بہت اچھا ہے۔

گاجر کا جوس تھوڑا سا چہرے پر لگالیں اور پندرہ منٹ تک لگا رہنے دیں درمیان میں خشک ہونے پر دو تین مرتبہ کوٹنگ کریں اس سے چہرے کی چمک میں اضافہ ہوگا۔

موسم کے اثرات سے بچنے کے لئے تھوڑی سی دہی، بالائی یا دودھ میں دو قطرے شہد ملا کر دن یا رات میں دس پندرہ منٹ کیلئے چہرے پر لگائیں۔ ہفتے میں تین سے چار مرتبہ یہ عمل دھرائیں۔دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ایک کیلے کو اچھی طرح میش کرکے ایک چمچ دہی، دو قطرے بادام روغن اچھی طرح مکس کرکے پورے چہرے اور گردن پر پندرہ سے بیس منٹ کیلئے لگائیں۔اس سے بھی اچھے نتائج سامنے آتے ہیں۔

جلد کیلئے بادام کی پیسٹ بھی اچھے نتائج دیتی ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ رات کو بادام بھگودیں صبح چھلکا اتار کر میش کریں اور اس کے اندر تھوڑی سی ہلدی اور دہی یا دودھ ملا کر پندرہ سے بیس منٹ کیلئے چہرے پر لگائیں۔ ہاتھوں اور پیروں کی انگلیوں کی گانٹھوں پر پڑنے والے کالے دھبوں کے علاج کیلئے رات کو روغن بادام روغن زیتون یا ناریل کے تیل کا پندرہ منٹ تک مساج کریں اس کے علاوہ ایک ابلے ہوئے آلو کی پیسٹ بنالیں اسمیں دو قطرے لیموں، آدھا چمچ شہد، تھوڑا سا دودھ یا دہی دو چٹکی ہلدی اور ایک چمچ روغن بادام ملا کر ہاتھوں اور پیروں پر لگائیں۔پندرہ سے بیس منٹ تک مرکب لگا رہنے دیں۔پھر مل مل کر اتاریں دھونے کے بعد نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پانچ سے سات منٹ تک پاؤں اس کے اندر رکھیں اور سنگ یعنی جھانویں کے ساتھ صاف کرلیں اس سے انگلیوں کے کالے دھبے ختم ہوجاتے ہیں لیکن مسلسل یہ عمل دہراتے رہنا چاہئے۔

پھٹی ایڑیاں بعض خواتین کا ایسا مسئلہ ہیں جس کی وجہ سے خوبصورت سینڈلز بھی سوٹ نہیں کرتے؟ پھٹی ایڑیوں کیلئے خالص سرسوں کے ایک ٹیبل سپون میں تھوڑا سا کپڑے دھونے کا صابن ڈال کر پکالیں۔رات کو اپنی پھٹی ایڑیوں پر لگالیں۔ پندرہ منٹ کے بعد کاٹن کی جراب پہن لیں صبح گرم پانی میں نمک ڈال کر دھوئیں اور جھانویں سے ہلکا ہلکا رگڑیں۔

چہرے کے دانوں کیلئے منڈی بوٹی 6 دانے' عناب 6 دانے' خشک لسوڑے 6 دانے' برادہ صندل 2 ماشے لے کر رات کو ساری چیزیں ایک گلاس میں بھگودیں۔صبح اٹھ کر چھان کر پانی پی لیں ایک ماہ تک استعمال کرنے سے افاقہ ہوگا۔اسکے علاوہ پھل سبزیاں' جوس' سیب' بند گوبھی اور ہرے رنگ کی تمام سبزیاں چہرے کے داغ دھبے ختم کرتی ہیں۔اس کے علاوہ قندھاری انار اور عام انار کو ملا کر جوس استعمال کریں۔کھیرا اور مولی کھانے میں سلاد کے طور پر استعمال کریں۔

موٹاپا کنٹرول کرنے کیلئے ناشتہ میں ابلا ہوا انڈا' دو رس' ایک کپ بغیر چینی کے چائے جبکہ دوپہر کے کھانے میں سبزیوں کی سلاد استعمال کریں۔اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک کھیرا تھوڑے سے ابلے ہوئے چنے یا لوبیہ تھوڑا سا چکن یا مٹن بند گوبھی' روغن زیتون ایک چمچ' سرکہ دو قطرے' کالی مرچ' نمک حسب ضرورت دوپہر کو روزانہ استعمال کریں۔شام کو آدھی روٹی کے ساتھ گھر کا پکا ہوا کوئی سالن لے لیں۔

بچوں کو خوش رکھنے کی فضیلت

حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا ''جنت میں ایک گھر ہے جسے دارالفرح (خوشیوں کا گھر) کہا جاتا ہے اس میں وہ لوگ داخل ہوں گے جو اپنے بچوں کو خوش رکھتے ہیں۔''

اس حدیث میں رسول اللہ ﷺ نے بچوں کو خوش رکھنے پر جنت کی بشارت سنائی ہے جس سے معلوم ہوا کہ بچوں کو خوش رکھنا اللہ کی رضامندی کا سبب ہے۔

(عبدالرحمٰن عارف)

بھروسے سے نئی زندگی پانے والے

نورین جلال، میلسی

قارئین میں اس سچی کہانی کے ذریعے یہ بتانا چاہتی ہوں اللہ پر جتنا ہی پختہ یقین ہوتا ہے آزمائش اتنی ہی بڑی ہوتی ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے "تمہیں ضرور بھوک، اولاد اور مال کے ڈر سے آزمایا جائے گا" ہر کام میں اللہ تعالیٰ ہی کی حکمت ہوتی ہے۔

سال 2004ء میں میٹرک کے امتحان دینے کے کچھ دنوں بعد میری طبیعت خراب رہنے لگی کبھی پیٹ میں درد رہتا تو کبھی معدہ کا مسئلہ ہوجاتا ڈاکٹروں، حکیموں اور نام نہاد عاملوں' ڈاکٹروں کا بہت علاج کروایا وقتی طور پر فائدہ تو ہوجاتا مگر پھر حالت ویسی ہی ہوجاتی۔ گھر والے بہت پریشان رہتے تھے۔ میں بعض اوقات روتی مگر مجھے اللہ تعالیٰ پر کامل بھروسہ تھا کہ میں ایک دن ضرور ٹھیک ہوجاؤنگی۔ میں نماز اور قرآن پاک باقاعدگی سے پڑھتی۔

پھر اچانک ایک دن میرے پیٹ میں شدید درد ہوا مجھے کراچی کے شاہ رخ ہسپتال لے جایا گیا۔ ڈاکٹروں نے ایمرجنسی کیس میں میرا آپریشن کیا جس میں بچنے کے چانس بہت کم تھے مگر گھر والوں کی دعاؤں اور اللہ پر یقین کی وجہ سے آپریشن کامیاب ہوگیا۔ آپریشن کے اچانک ایک ماہ بعد پھر پیٹ میں درد ہوگیا۔ پھر مجھے عباسی ہسپتال لے جایا گیا۔ ڈاکٹروں نے پھر میرا دوسرا آپریشن کیا۔ یہ آپریشن بھی کامیاب ہوگیا۔ ان مشکلات کے دنوں میں بھی میں نماز ہر حال میں ادا کرتی تھی۔

پھر دو ماہ بعد میرے پیٹ میں درد ہوگیا۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ میرے آنتوں میں انفیکشن ہے اس لیے چھوٹی آنت باہر نکالنی ہوگی۔ ڈاکٹروں نے پھر میری چھوٹی آنت باہر نکال دی تاکہ دوائیوں سے میرا مرض ٹھیک ہوجائے۔ اس کے بعد میرے گھر والے اور بھی پریشان ہوگئے تھے مگر میں نے اللہ کی رحمت کا دامن نہ چھوڑا کیونکہ اللہ کی رحمت سے مایوس ہونا بہت بڑا گناہ ہے ان مشکل گھڑیوں میں میرے گھر والوں نے میرا بہت ساتھ دیا جس میں میری امی جان اور سب سے زیادہ میرے بڑے بھائی منور نے میرا ساتھ دیا جو مجھ سے بہت پیار کرتے ہیں۔ ہمیشہ ہر تکلیف میں میرا ساتھ دیتے ہیں۔ وہ بھائی جان ہی تھے جو مجھے ہر وقت اس بات کی امید دلاتے تھے کہ میں ایک دن ضرور ٹھیک ہوجاؤنگی۔ سب نے امید کھو دی تھی کہ میں ٹھیک نہیں ہونگی مگر مجھے اور بھائی جان کو یقین تھا کہ اللہ تعالیٰ ایک دن مجھے ضرور صحیح کردے گا۔ پانچ ماہ بعد چوتھا آپریشن کرکے میری آنت دوبارہ اندر ڈال دی گئی مگر ان پانچ ماہ میں مجھے اور گھر والوں کو بہت سی پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑا۔ یہ اللہ تعالیٰ پر کامل بھروسہ کا نتیجہ ہی تھا کہ چوتھا آپریشن بھی کامیاب ہوا اور آج میں بالکل ٹھیک ہوں۔

اب سال 2009ء ہے۔ میں اب B.A میں ہوں۔ سلائی کڑھائی بھی سیکھ لی ہے اور گھر کا سارا کام بھی کرتی ہوں اور قرآن پاک کا ترجمہ تفسیر بھی پڑھ رہی ہوں۔ اللہ تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ہے میں اب بالکل صحیح ہوں۔

قارئین میں اپنی اس سچی کہانی کے ذریعے یہ بتانا چاہتی ہوں اللہ پر جتنا ہی پختہ یقین ہوتا ہے آزمائش اتنی ہی بڑی ہوتی ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہے "تمہیں ضرور بھوک، اولاد اور مال کے ڈر سے آزمایا جائے گا" ہر کام میں اللہ تعالیٰ ہی کی حکمت ہوتی ہے۔ مومن کو چاہئے ہر حال میں صبر کرے اور اللہ تعالیٰ پر بھروسہ کرے۔ بے شک اللہ صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔

اللہ تعالیٰ مجھے اور سب مسلمانوں کو صبر کرنے کی توفیق عطاء فرمائیں۔ سب کو صحت دیں۔ صحابہ کرامؓ اور آپ ﷺ نماز سے مدد لیتے تھے۔ آج کے لوگوں کا ایمان کمزور ہوگیا اسی وجہ سے ہم مختلف پریشانیوں کا شکار ہوجاتے ہیں۔ ہمیں بھی چاہئے کہ ہر حال میں خوشی ہو یا غمی اللہ کو ضرور یاد کرنا چاہئے۔ خوشی ہو یا غمی ہر حال میں ہمیں نماز اور قرآن شریف سے مدد لینی چاہئے۔ اے اللہ ہمیشہ مجھ پر اپنا کرم اسی طرح کرتے رہنا۔

ڈپریشن اور ٹینشن سے نجات

جب آپ کو شدید ٹینشن ہو ایک ہی بات بار بار آپ کے دماغ پر حاوی ہو اس وجہ سے سر میں درد ہو تو وضو یا بغیر وضو یٰسین والقرآن الحکیم کا ورد کریں۔ آپ یقین کریں آپ کو اس سے بہت سکون ملے گا۔ ورد کرنے سے پہلے اگر آپ ٹینشن والی جگہ چھوڑ کر کھلی فضاء میں آکر دو تین لمبے لمبے سانس لیں پھر ورد کریں اس طرح آپ کو دوہرا فائدہ و سکون ملے گا۔ **(سید شکیل حسین ہاشمی، پاکپتن شریف)**

زندگی، موت

مولانا وحیدالدین خان

زندہ قوم مقاصد کو اہمیت دیتی ہے اور مردہ قوم رجال کو۔ زندہ قوم حال میں جیتی ہے اور مردہ قوم گزرے ہوئے ماضی میں

انسان اپنی فطرت کے اعتبار سے مجبور ہے کہ وہ کسی کو عظمت کا مقام دے۔ یہ انسانی نفسیات کا تقاضا ہے۔ اب جو شخص اللہ کو عظیم سمجھے وہ موحّد ہے، اور جو آدمی کسی اور چیز کو عظیم سمجھ لے وہ مشرک۔

قرآن میں سابق اہلِ کتاب کے بارے میں کہا گیا ہے کہ انہوں نے بعد کے زمانہ میں اپنے احبار اور رہبان کو اپنا رب بنالیا (التوبہ ۳۱) یہ ایک مثال کی صورت میں بتایا گیا ہے کہ دورِ زوال میں قوموں اور امتوں کا حال کیا ہوتا ہے۔ وہ توحید پرستی کے مقام سے گر کر اکابر پرستی کی بیماری میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔

قوم جب زندہ ہو تو وہ اقدار (values) کی پرستار ہوتی ہے اور جب وہ مُردہ ہوجائے تو اس کے قومی اکابر اس کی پرستاری کا مرکز بن جاتے ہیں۔ یہی ایک لفظ میں، زندہ اور مردہ قوم کا خلاصہ ہے۔

زندہ قوم مقاصد کو اہمیت دیتی ہے اور مردہ قوم رجال کو۔ زندہ قوم حال میں جیتی ہے اور مردہ قوم گزرے ہوئے ماضی میں، زندہ قوم تنقید کا استقبال کرتی ہے اور مردہ قوم تنقید پر بپھر اٹھتی ہے۔ زندہ قوم حقیقی ایشو پر کھڑی ہوتی ہے اور مردہ قوم فرضی ایشو پر۔ زندہ قوم کو ہر ایک اپنا دوست نظر آتا ہے اور مردہ قوم کو ہر ایک اپنا دشمن۔ زندہ قوم اپنا مستقبل آپ بناتی ہے اور مردہ قوم دوسروں کے خلاف شکایت اور احتجاج میں مشغول رہتی ہے۔ زندہ قوم کی صفت تحمل اور برداشت ہے اور مردہ قوم کی صفت عدم تحمل اور عدم برداشت۔

جب کسی قوم کے افراد میں وہ علامات ظاہر ہوجائیں جو مردہ قوم کی علامت ہوا کرتی ہیں تو اس وقت ضرورت ہوتی ہے کہ ساری طاقت تربیت اور تیاری کے محاذ پر لگائی جائے۔ افراد میں از سرِ نو زندگی کی اسپرٹ پیدا کرنا ہی اس وقت کرنے کا اصل کام بن جاتا ہے۔

دورِ عروج کا قومی پروگرام پیش قدمی ہوتا ہے اور دورِ زوال کا قومی پروگرام تیاری۔ دورِ عروج میں آگے بڑھنے کا نام عمل ہوتا ہے اور دور زوال میں پیچھے ہٹنے کا نام عمل۔ دور عروج میں قوم اپنے اختتام میں ہوتی ہے اور دور زوال میں وہ دوبارہ اپنے آغاز میں پہنچ جاتی ہے۔

مرچ زیادہ ہوجائے تو: اگر سالن میں مرچ زیادہ ہوجائے تو کھٹائی مثلاً ٹماٹر یا دہی ڈال دیں، مرچ کم ہوجائے گی۔

معین شہزادئیزمان

طویل اور صحت مند زندگی کا راز کیا ہے؟

منڈی

جنسی طاقت کی حفاظت کا ایک سنہری اصول یہ بھی ہے کہ ہمیشہ جائز وسائل ہی پر اسے خرچ کیا جائے۔ اس معاملے میں ناجائز اور غیر فطری انداز اختیار کرنے والے لازماً ذہنی الجھن اور پچھتاوے کا شکار ہوتے ہیں۔

مردانہ صحت

جو لوگ جنسی صحت میں اضافے کے لیے ہیجان انگیز لٹریچر، فلموں، ماحول اور تیز دواؤں کا سہارا لیتے ہیں آخر کار اس سے محروم ہو جاتے ہیں۔ جو شہ سوار گھوڑے کو مسلسل چابک چلا چلا کر دوڑاتا ہے، گھوڑے کی جان لے لیتا ہے۔ اپنی جنسی طاقت کی قدر کیجئے اور اس کی حفاظت کے لیے اعتدال کی راہ اختیار کیجئے۔

جنسی طاقت کی حفاظت کا ایک سنہری اصول یہ بھی ہے کہ ہمیشہ جائز وسائل ہی پر اسے خرچ کیا جائے۔ اس معاملے میں ناجائز اور غیر فطری انداز اختیار کرنے والے لازماً ذہنی الجھن اور پچھتاوے کا شکار ہوتے ہیں۔ اپنی اس خلش سے نجات کے لیے بہت سے افراد بالعموم سکون بخش دواؤں بلکہ اکثر اوقات انگور کی بیٹی یا دیگر نشہ آور اشیاء کا سہارا لیتے ہیں۔ اس خبیث چکر سے بچئے اور اگر آپ اس میں پھنس چکے ہیں تو اس سے نجات کی پوری مخلصانہ کوشش کیجئے۔ ہر شخص کا اپنے ساتھ مخلص ہونا ضروری ہوتا ہے۔

بعض دوائیں

بعض دوائیں بھی ایسی ہوتی ہیں کہ جن کے استعمال سے جنسی کارکردگی متاثر ہوتی ہے بلکہ یہ اس طاقت کو چاٹ جاتی ہیں۔ ان میں ذیابیطس اور بلڈ پریشر کی دوائیں، پیشاب زیادہ لانے والی گولیاں اور شریانیں کشادہ کرنے والی ادویہ بھی شامل ہیں۔ اس سلسلے میں معالج سے مشورہ ضروری ہوتا ہے۔ پاکستان میں بھی یہ دوائیں جنسی طاقت کی قاتل ثابت ہو رہی ہیں۔

ورزش کیجئے

صحت اجازت دے تو روزانہ باقاعدگی سے کم از کم بیس پچیس منٹ تک ایسی ورزشیں کیجئے جس سے پیٹھ اور کمر کے عضلات قوی ہوں۔ اسی طرح مختلف کھیل بھی بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ کھلی ہوا میں نسبتاً تیز رفتاری سے چہل قدمی (واک) جوگنگ، سائیکلنگ اور پیراکی وغیرہ بھی بڑی مفید ورزش ثابت ہوتی ہے۔ حیدرآباد دکن کے ایک ممتاز جج لکڑیاں چیرنے کی ورزش کو اس سلسلے میں بہت مفید قرار دیتے تھے۔ بڑھاپے میں بھی وہ صبح یا شام آدھے گھنٹے کے لیے اپنے گھر کے صحن میں یہ ورزش باقاعدگی سے کرتے۔ اسی طرح یوگا کا بل آسن اور دھنر آسن (دھ ن ر) بھی اس سلسلے میں خاص طور پر مفید ثابت ہوتے ہیں۔

دھوپ اور مالش

صبح کی نرم دھوپ میں جسم بالخصوص، کمر، رانوں، پیڑو اور پیٹھ کی مالش اس سے طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ دوران خون بڑھانے والے دوائی تیل سے مالش دوران خون میں اضافہ کرتی ہے اور سورج کی حیات بخش کرنیں جلد میں جذب ہو کر جنسی اعضاء کی طرف خون کو رواں رکھتی ہیں۔

جنسی طاقت کو رواں رکھنے کے لیے یہ بھی بہت ضروری ہے کہ نچلے پیٹ یعنی پیڑو پر چربی جمع نہ ہونے پائے۔ چربی کی پرتیں خون لے جانے والی رگوں کو اٹ دیتی ہیں۔ مرغن غذاؤں کے استعمال سے پرہیز، ورزش اور مالش کے ذریعے سے اس سے بچا جا سکتا ہے۔

غسل

ورزش اور مالش کے بعد ٹھنڈے پانی کا غسل بھی جنسی طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔ پانی کی تیز دھار کے نیچے بیٹھ کر ریڑھ کی ہڈی پر پانی بہانے سے اعصاب اور پٹھے چوکس ہو جاتے ہیں۔ پانی کی تیز دھار کو عضو خاص پر ڈالنے سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے، اس سے بھی دوران خون بڑھتا ہے۔

مناسب غذائیں

ان تدابیر پر عمل کے ساتھ ساتھ اپنی غذائی عادات پر بھی نظر ڈالیے۔ بھاری اور ثقیل اشیاء کی جگہ زود ہضم، مقوی غذائیں استعمال کیجئے۔ بے چھنے آٹے کی روٹی، چھلکے والی دالیں، نیم برشت انڈا، تازہ میٹھے موسمی پھل، مچھلی، جھینگے، سبزیاں، خشک میوے بالخصوص ایک مٹھی بھر چلغوزے کی گری اور شہد، ہضم کے مطابق استعمال کیجئے۔ بسیار خوری سے بچئے۔ کچی پیاز، دودھ میں پھینٹا ہوا انڈا، گرم دودھ میں بھگوئے ہوئے مٹھی بھر دیسی چنے اور گندم کا استعمال بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ اسی طرح گرم دودھ میں بھگوئے اور پکائے ہوئے دو تین چھوارے، ادرک کے رس، پیاز کے پانی، انڈے اور چینی کے حلوے کی بھی اس سلسلے میں بڑی اہمیت ہے۔

یاد رکھیے

اکثر جنسی مسائل کا تعلق دونوں فریقوں میں ذہنی ہم آہنگی اور مفاہمت کی عدم موجودگی اور اجنبیت سے ہوتا ہے۔ اپنی شریک حیات سے اس موضوع پر کھل کر معلومات کا تبادلہ کیجئے۔ وہ آپ کے مسئلے کو سمجھنے کی کوشش کرے اور آپ اس کے مسائل اور رکاوٹوں یا ترددات کو سمجھئے۔ اپنی کوتاہیوں کا جائزہ لیجئے اور ان کے ازالے کی مثبت کوشش کیجئے۔ اس طرح آپ کی جنسی زندگی میں نمایاں تبدیلی آئے گی۔ وابستگی، مفاہمت اور بے تکلفی میں اضافے سے جنسی صلاحیتیں بڑھ جاتی ہیں اور خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔

نشے اور تمباکو

آپ پڑھ آئے ہیں کہ تمام نشے جنسی صحت کے دشمن ہوتے ہیں۔ جو لوگ ان کا سہارا لیتے ہیں وہ شدید نقصان اٹھاتے ہیں۔ افیون، چرس، بھنگ جو فلک سیر بھی کہلاتی ہے، یہ تمام چیزیں اس طاقت کی تباہی کا سبب بنتی ہیں۔ حکیم اجمل خان مرحوم نے معجون فلک سیر کو ہر اعتبار سے زندگی اور مستقبل کے لیے تباہ کن قرار دیا ہے۔ اس طرح جدید طبی تحقیق کے مطابق تمباکو ہر روپ اور رنگ میں جنسی طاقت کیلئے مہلک ثابت ہوتی ہے۔

جنسی طاقت بھی دیگر صلاحیتوں اور طاقت و توانائیوں کی طرح قدرت کا تحفہ اور نعمت ہے۔ بقائے نسل کی یہ قوت زندگی کو پرکیف بھی بنائے رکھتی ہے۔ ہر طاقت کی طرح اسے اعتدال اور احتیاط سے خرچ کیجئے اور اس کے تحفظ اور اضافے کے اصول برتتے رہیئے، ہم خرما و ہم ثواب والا معاملہ رہے گا۔

دھنر (کمان) آسن

فرش پر پیٹ کے بل لیٹ کر دونوں پیر گھٹنوں میں سے موڑ کر گردن کی طرف اٹھاتے ہوئے لائیے اور دونوں ہاتھوں سے انہیں اچھی طرح پکڑ لیجئے۔ سانس لے کر سر، سینہ، پیڑو کا حصہ اور دونوں پیر اوپر لانے کی کوشش کیجئے یہاں تک کہ جسم صرف پیٹ پر لٹکا رہے۔ سانس لیتے رہیئے۔ آنکھیں کھلی اور جسم کمان کی طرح کشیدہ یعنی کھنچا ہوا رکھئے تاکہ پیر نیچے یعنی کولھوں کی طرف نہ آئیں۔ گہرے سانس لینے کے بعد پیر نیچے لاتے ہوئے ہاتھ الگ کر لیجئے۔ 10 روز تک یہ ورزش دو مرتبہ، 11 سے 15 روز تک تین مرتبہ اور 16 سے 22 روز تک چار مرتبہ کیجئے۔

اس سے پورے جسم کی ورزش ہوتی ہے۔ عضو خاص کی کمزوری لاحق نہیں ہوتی۔ پیشاب میں رکاوٹ باقی نہیں رہتی اور گردے، مثانے قوی ہوتے ہیں۔ پسینے کی کثرت، منہ کی بدبو، گردن کا درد دور ہوتا ہے۔ یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید ثابت ہوتی ہے۔

مراقبے سے درجنوں بیماریوں کا علاج

پروفیسر جاوید چشتی

مالکوں کے مالک، شہنشاہوں کے شہنشاہ اللہ تبارک و تعالیٰ کی ذات اقدس تک رسائی بھی مراقبے سے ہی ہوتی ہے۔ ہمارے ہادی برحق حضورؐ نے فرمایا: ''ایک گھنٹے کا تفکر (مراقبہ) 70 سال کی عبادت سے افضل ہے''

موجودہ زمانے میں امریکہ اور یورپ کے چوٹی کے سائنسدان، ڈاکٹر اور پڑھے لکھے لوگ مراقبے سے مستفید ہورہے ہیں۔ بہت سے ڈاکٹروں نے اپنے ہسپتالوں میں مریضوں کے لئے مراقبہ ضروری قرار دیا۔

سائنسدانوں نے سائنسی آلات (Electroneco-phalograph) وغیرہ کے ذریعے ذہن پر تجربات اور تحقیق کے بعد ثابت کیا ہے کہ صرف 15 سے 20 منٹ مراقبہ کرنے سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوسکتے ہیں۔

1. تھکن، ٹینشن، اعصابی دباؤ (Stress) اور Depression کا خاتمہ۔

2. بلڈ پریشر کنٹرول اور گیس کے امراض سے نجات۔

3. دوسری تمام بیماریوں میں ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ مراقبہ کرنے سے بیماری سے شفاء کی رفتار تیز ہوجاتی ہے۔

4. بیماری شروع ہونے سے پہلے بچاؤ کے لئے مراقبہ انتہائی مفید پایا گیا ہے۔

5. مراقبہ سے ذہن کی لہروں کی فریکوئنسی 40 چکر فی سیکنڈ سے کم ہوکر 7 چکر فی سیکنڈ تک آجاتی ہے۔ جس سے سکون اور اطمینان قلب اور اس کے نتیجے میں ذہنی قوت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

6. ذہنی قوت کے بڑھ جانے سے ہر قسم کے کاروبار، لین دین اور سروس وغیرہ میں بہتری اور ترقی کا راستہ کھل جاتا ہے۔

7. ذہنی سکون کی وجہ سے گھریلو زندگی اور بچوں پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں، جس سے زندگی پرمسرت ہوجاتی ہے۔

8. نفسیاتی مسائل مثلاً دکھ، پریشانی، غصہ، نفرت، جلنا، کڑھنا، منتشر خیالی، ڈر، خوف، وہم اور اندیشوں وغیرہ سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔

9. طالب علم اگر مراقبہ کریں تو ذہنی قوت بڑھ جانے سے وہ دوسروں سے آگے نکل جاتے ہیں۔

10. انسان کے اندر پروردگار عالم نے بے شمار ظاہری اور خفیہ طاقتیں رکھی ہیں، جن کی بیشتر تعداد غیر استعمال شدہ ہے۔ اسی لئے سائنسدان بیان کررہے ہیں کہ انسان اپنے دماغ کا صرف 5 سے 7 فیصد حصہ استعمال کررہا ہے اور سب سے زیادہ استعمال کرنے والا جینئس بھی 10 فیصد سے زیادہ استعمال نہیں کرسکتا۔

مراقبے کے ذریعے ذہن کی قوتیں زیادہ تعداد میں اور موثر انداز میں کام کرنا شروع کردیتی ہیں۔

صوفیائے کرام فرماتے ہیں کہ سائنس نے جو دریافت کیا ہے، سچ ہے۔ ہم ان باتوں کو صدیوں سے جانتے ہیں لیکن جو بات سائنس نہیں جان سکتی یہ مراقبہ کے ساتھ استخارہ سے ہر دعا چاہے صحت و دولت کی یا کسی اور چیز کی، رب کریم پوری فرماتے ہیں اور یہ تو معمولی باتیں ہیں۔ مالکوں کے مالک، شہنشاہوں کے شہنشاہ اللہ تبارک وتعالیٰ کی ذات اقدس تک رسائی بھی مراقبے سے ہی ہوتی ہے۔ ہمارے ہادی برحق حضورؐ نے فرمایا: ''ایک گھنٹے کا تفکر (مراقبہ) 70 سال کی عبادت سے افضل ہے''۔

کیا ہم یہ امید نہیں کرسکتے کہ رب العزت کی بارگاہ رحمت سے اس عمل پر کن فیکون کا اطلاق ہوگا؟

مراقبہ اعلیٰ ترین دعا ہے۔ اس سے ہر بگڑی تقدیر سنورتی ہے۔ زندگی کے ہر مسئلے کا حل مراقبے میں موجود ہے۔

اپنے ہی من میں ڈوب کر پا جا سراغ زندگی
تو اگر میرا نہیں بنتا نہ بن، اپنا تو بن

کسی زمانے میں مراقبے کے گہرے راز عام لوگوں پر افشاں کرنا ایک روحانی جرم تھا۔ پچھلے تقریباً 250 سال میں سائنس کی مسلسل تحقیقات کے بعد اب یورپ و امریکہ میں سینکڑوں کتابیں اس موضوع پر لکھی جاچکی ہیں۔ اب ہر خاص و عام اس سے فائدہ اٹھاسکتا ہے۔ بینا فزیکل سائنسدانوں نے کئی قسم کے غیر مذہبی مراقبے بھی عام کردیئے ہیں۔ البتہ راقم الحروف کا ذاتی تجربہ یہ ہے کہ آپ مراقبے کو سائنسی طور پر ضرور پڑھیں اور سمجھیں لیکن جب عملی فائدہ حاصل کرنا ہو تو دنیاوی مقاصد والا مراقبہ بھی مذہبی طریقہ یعنی نفی، اثبات، استخارہ اور دعا کے ساتھ کریں۔

سنت نبویؐ اور جدید سائنسی تحقیقات کیلئے ادارہ عبقری کی شہرۂ آفاق کتاب ''سنت نبویؐ اور جدید سائنس'' ضرور پڑھیں۔

بچہ الٹا ہوتو......

اگر الٹا بچہ ہو تو یَـاقَـوِیُّ کی ایک تسبیح پڑھ کر پیٹ پر پھونک ماریں کئی لوگوں کو دیا' کامیاب پایا۔ (آسیہ بیگم، حویلی لکھا)

شربت بادام بنائیں

مغز بادام کو رات کے وقت پانی میں بھگو دیں صبح کے وقت چھلکا اتار کر خوب رگڑائی کریں

شربت بادام: مغز بادام 250 گرام، تخم الائچی خورد 5 تولہ، کشتہ چاندی 5 ماشہ، عرق روح کیوڑہ 250ml بوتل، کشتہ فولاد 5 تولہ، شہد چھوٹی 250 گرام، سرکہ انگوری 5 تولہ، چینی 1 کلو، گائے کا دودھ 1/2 کلو۔

ترکیب: مغز بادام کو رات کے وقت پانی میں بھگو دیں صبح کے وقت چھلکا اتار کر خوب رگڑائی کریں۔ ٹھنڈائی بناتے وقت پانی استعمال نہ کریں بلکہ گائے کے دودھ کو پہلے تیار کرلیں۔ تیاری اس طرح کریں۔ گائے کے دودھ کو آگ پر رکھیں جب ابلنے لگے تو اس میں سرکہ انگوری ڈال دیں دودھ پھٹ جائے گا اس کو اتار کر صاف کرلیں صاف دودھ کے ساتھ بادام کی ٹھنڈائی تیار کریں پانی ہرگز استعمال نہ کریں تمام دودھ کو استعمال کریں پھر چینی ڈال کر آگ پر پکائیں دوسری طرف شہد اور کشتہ فولاد یک جان کرلیں جب پک جائے تو تمام چیزیں اس میں ڈال دیں مثلاً شہد اور کشتہ فولاد کشتہ چاندی روح کیوڑہ اور تخم الائچی سب چیزیں ڈال کر خوب ملائیں پس شربت تیار ہوگیا۔ **(صفحہ نمبر 234)**

شربت دلشاد: خس 250 گرام، گلاب کے پھول تازہ 500 گرام، برادہ صندل 125 گرام، خورد 5 تولہ، بالچھڑ 125 گرام، چینی 5 کلو سب چیزوں کا عرق نکال لیں۔ اب اس میں چینی ملا کر شربت پکائیں۔ جب گاڑھا ہوجائے تو اتار لیں شربت تیار ہے اب اسی میں 250 گرام ریحان کے پھول ملا دیں اور دم پر رکھ دیں۔ پھر بوتلیں بھرلیں۔ یہ نسخہ چھ بوتلوں کے لئے ہے۔

برائے جگر گرمی: ابرک سیاہ، الائچی خورد 15 گرام، قلمی شورہ 50 گرام، مصری 250 گرام پہلے ابرک سیاہ کو پانی میں بالکل صاف کرلیں اس کے بعد خشک کرکے باقی چیزوں کا بھی سفوف بنا کر ملا دیں۔ **خوراک:** 6 ماشہ صبح و شام ہمراہ دودھ یا پانی۔ **(صفحہ نمبر 238)**

بحوالہ ''مجھے شفاء کیسے ملی'' اور وظائف اولیاءؒ لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں' لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

خوف سے نجات کیلئے: بیمار یا خائف اگر اَلسَّلَامُ ایک سو گیارہ بار پڑھ کر دم کرے تو بیماری اور خوف سے محفوظ رہے گا۔

کسی نے میرے گھر پر جادو کروایا ہوا ہے

انتخاب: زوجہ اکمل آفریدی

اللہ نے گھر دیا تو تمہیں چاہیے تھا کہ تم اس کی سجاوٹ اس طور پر کرتی کہ یہ گھر تمہارے اور تمہارے شوہر اور بچوں کیلئے چھوٹی سی جنت بن جاتا لیکن تم نے کیا کیا، ذرا دیکھو پردے تم نے کس قدر گہرے رنگ کے لگائے ہوئے ہیں اوران پر بھی جمی ہوئی میل صاف نظر آرہی ہے

بیل بجتے ہی ربیعہ دوڑ کر گئی اور دروازہ کھولتے ہی آنے والی کے گلے لگ کر زور وشور سے رونے لگی' لائبہ نے گھبراتے ہوئے کہا ارے ارے کیا ہوگیا؟ اندر تو آنے دو۔ کمرے میں بیٹھنے کے بعد لائبہ ربیعہ کو دیکھ کر کہنے لگی ہاں اب بتاؤ کیا ہوا خیر تو ہے؟ تم نے تو ایسے فون کیا کہ بس سمجھو دوڑنے کی کسر رہ گئی تھی۔ لائبہ نے حیرانی سے پوچھا مجھے پتہ چل گیا ہے کہ مسئلہ کیا ہے!......

کسی نے میرے گھر پر جادو کروایا ہوا ہے' اتنے عرصے سے گھر میں نحوست سی ہے' میاں بھی چڑچڑے اور پریشان رہتے ہیں' میری اپنی طبیعت بھی عجیب سی رہتی ہے اور تو اور جو مہمان بھی آتے ہیں بے چین ہوجاتے ہیں۔ مجھے ایک آدھ دفعہ خیال بھی آیا کہ کسی نے کچھ کروایا نہ ہو لیکن یہ سوچ کر کہ یہ جاہلانہ سوچ ہے میں نے خیال نہ کیا لیکن' لیکن اب تو ثبوت بھی مل گیا ہے...... لائبہ نے پریشان ہوکر کہا! کیا کہہ رہی ہو؟...... ہاں میں صحیح کہہ رہی ہوں آؤ تمہیں دکھاؤں' یہ کہہ کر ربیعہ لائبہ کو پچھلے صحن میں لے گئی روتے ہوئے بولی یہ دیکھو کسی کے پیچھے ایک مرغی کا سر پڑا ہے، ربیعہ کہنے لگی اتنی محبت سے گھر بنوایا تھا وہ راس ہی نہیں آیا۔

لائبہ نے ایک لمبی سانس لیتے ہوئے اف اف کیا اور کہنے لگی ربیعہ کی بچی! تم نے تو میری جان ہی نکال دی' بیوقوفی کی بھی حد ہوتی ہے۔ ربیعہ کہنے لگی میں نے کیا کیا ہے لائبہ کہنے لگی میں بتاتی ہوں کہ تم نے کیا کیا ہے' پہلے اطمینان سے بیٹھو یہ پانی پیو اور غور سے میری باتیں سننا۔ دیکھو ربیعہ میری دوست! اگر میں یہ کہوں کہ یہ ساری صورتحال تمہاری بیوقوفی کی وجہ سے پیدا ہوئی تو برا مت ماننا کیونکہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو عقل بھی دی ہے اور سلیقہ بھی۔ خاص طور پر صنف نازک میں اللہ نے چند خصوصیات رکھی ہیں مثلاً سلیقہ' امور خانہ داری کا شوق وجذبات وغیرہ اب جو خواتین ان چیزوں کا بخوبی استعمال کرتی ہیں وہ ہمیشہ خوش رہتی ہیں۔ اللہ نے تمہیں اچھا شوہر دیا' پیارے پیارے بچے دیئے' اپنا گھر بھی عنایت فرمادیا تم بھی خوبصورت ہو یعنی کہ کسی چیز کی تم میں کمی نہیں ہے اس کے باوجود اگر تمہاری زندگی اچھی نہیں گزر رہی تو اس کا مطلب ہے کہ تم اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی ان نعمتوں کی صحیح قدر دانی نہیں کررہی مثلاً اب اللہ نے گھر دیا تو تمہیں چاہیے تھا کہ تم اس کی سجاوٹ اس طور پر کرتی کہ یہ گھر تمہارے اور تمہارے شوہر اور بچوں کیلئے چھوٹی سی جنت بن جاتا لیکن تم نے کیا کیا ہے ذرا دیکھو پردے تم نے کس قدر گہرے رنگ کے لگائے ہوئے ہیں اور ان پر بھی جمی ہوئی میل صاف نظر آرہی ہے گھر میں سامان زیادہ ہے اور بیٹھنے کی جگہ کم' دیواریں سینریوں سے بھری ہوئی ہیں اور آؤ بیڈروم میں چلو' یہ دیکھو یہ تمہارا بیڈروم ہے' سونے کی جگہ یعنی جہاں بندہ سکون حاصل کرتا ہے اس کا حال دیکھو کیا یہ چادر جو گہرے نیلے رنگ کی ہے جس پر دائرے دیکھ کر سر گھوم رہا ہے اور کارپٹ پر بھی گند ہے کہیں چائے کے نشانات ہیں اور کہیں کھانا جما ہوا ہے۔ اب بھلا سوچو کہ تم سارا دن باہر سے تھکی ہوئی آؤ تو یہ چکر باز چادر اور گندا کمرہ دیکھ کر جی اکتائے گا نہیں تو اور کیا ہوگا اور ظاہر ہے جب شوہر سکون کی نیند نہ سوئے گا تو لازماً چڑچڑا تو ہوگا۔

ایک بات ذرا یاد کرو کہ جب یہ گھر بنا تھا تو تم نے مجھے بتایا تھا کہ میں تو کچرا پیچھے والے پلاٹ میں پھینک دیتی ہوں۔ اب ذرا سوچو کہ چند گز کی جگہ جو دو سال میں کچرے سے بھر چکی ہے اس سے بدبو نہیں آئے گی؟ مہمانوں کا بے چین ہونا تمہارے شوہر اور تمہارا اعصابی دباؤ کا شکار ہونا یہ اس بدبو کی وجہ سے ہے نہ کہ جادو کی وجہ سے۔

ربیعہ نے کمزور سے لہجے میں کہا میں کیا کروں اتنی جلدی بچے ہوگئے ہیں' کرتی ہوں صفائی صفائی کا یہ مطلب نہیں ہے کہ جھاڑو مارلیا پوچا مارلیا' صفائی کا مطلب یہ ہے کہ گھر کی ہر چیز سے نفاست ٹپکے کوئی چیز اضافی نہ ہو گھر گھر لگے شوپیس کی دکان نہیں۔ اچھا اب تو جو ہوگیا سو ہوگیا۔ اب تمہیں چند مشورے میں دیتی ہوں ان پر عمل کرو۔ دیکھو گھر اگر چھوٹا ہے تو کیا ہوا ہم اس کو چھوٹی سی جنت تو بنا سکتے ہیں نا۔ ربیعہ نے بچوں کی طرح پوچھا میں کیا کروں؟ سب سے پہلے تو یہ دیواروں سے تصویریں ہٹاؤ' ان سے کمرے کی کشادگی کم ہوجاتی ہے' جو مزہ صاف ستھری دیواروں میں ہے وہ ان مہنگی سینریوں میں نہیں۔ دوسرا یہ کہ پردے صاف ستھرے ہلکے رنگ کے لٹکاؤ' گھر کی صفائی کرواور وہ جو پچھلے صحن میں کاٹھ کباڑ بھرا ہوا ہے فوراً کباڑیئے کو دو کیونکہ وہاں بلیاں اپنا مسکن بنا چکی ہیں' تم تو اتنی عقل کی اندھی ہو کہ تمہیں مرغی کی سری تو نظر آ گئی قریب پڑی ہوئی بلی کی پوٹی نظر نہیں آئی۔

لائبہ نے جب یہ بات کہی تو ربیعہ شرمندہ سی ہوگئی' شرمندہ ہونے کی ضرورت نہیں ہے موٹو!......کیا میں موٹو ہوں؟ ربیعہ چیخی......اور نہیں تو کیا' یاد ہے جب تمہاری شادی ہوئی تھی تم کتنی دبلی پتلی ہوا کرتی تھی کتنی اچھی لگتی تھی۔ لمبا قد' صراحی دار گردن' پتلی کمر اور اب؟ اب تو صراحی مٹکا بن چکی ہے۔ لائبہ نے شرارت سے کہا ابھی تین سال ہوئے ہیں اور یہ حال ہے کہ آواز اتنی بے سری ہوگئی ہے کہ جیسے واقعی مٹکے سے نکل رہی ہو۔ ذرا خود پر دھیان دو آہستہ آواز میں بولا کرو' دھیما لہجہ خوبصورت بھی لگتا ہے اور اس میں آواز بھی خراب نہیں ہوتی اور ہاں یہ ایک کتاب لو اس کو پڑھو۔ ربیعہ نے کہا کون سی کتاب ہے؟ لائبہ نے کہا تحفہ دلہن یہ بہت ہی اچھی کتاب ہے میں تو ہر ہفتے اس کو پڑھتی ہوں تا کہ بھول نہ جاؤں کہ اچھی بیوی کیسے بنتے ہیں۔ چلو اب میں چلتی ہوں کچھ مشورہ کرنا ہو تو فون کرلینا اور اب یہ نہیں کہ صفائی کے چکر میں شوہر کو بھول جاؤ' اس پر بھی توجہ دینا انشاءاللہ سب صحیح ہوجائیگا۔

بہت بہت شکریہ لائبہ! تم نے تو دوست ہونے کا حق ادا کردیا اب میں کوشش کروں گی کہ اچھی اور نیک بیوی بن سکوں کیونکہ میں نے سمجھ لیا ہے کہ سکون اور چین دین پر عمل کرنے سے ہی مل سکتا ہے۔ اسراف واقعتاً شیطان کا کام ہے اتنے پیسے بھی خرچ کرو اور بے سکونی بھی پاؤ۔ اب اگر جتنے پیسے میں نے گھر کی سجاوٹ پر لگائے وہ میں لان بنانے پر لگا دیتی تو کتنا اچھا لگتا۔

لائبہ ہنسی اور کہنے لگی ہاں اب کی نا عقل کی بات!......اب تمہارا ذہن صحیح کام کررہا ہے' گھر سادہ اور خوشبودار ہو تو اس کے جنت ہونے میں کیا کمی رہ جاتی ہے۔ یہ کہہ کر اس نے اس کو گلے لگایا اور سلام کرکے اپنی جنت کی طرف چل دی۔

دوست اور بھائی میں فرق

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے کسی نے پوچھا کہ ''دوست اور بھائی میں کیا فرق ہے؟ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ بھائی سونا اور دوست ہیرا ہے۔ پھر اس بندے نے پوچھا کہ سونے اور ہیرے میں کیا فرق ہے؟ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ سونا ٹوٹ کہ دوبارہ بن جاتا ہے جبکہ ہیرا ٹوٹ کے دوبارہ نہیں بن سکتا۔ **(فریحہ اسلم' اوکاڑہ)**

چہرے کی رونق کیلئے: گاجر کے رس کو روئی کی مدد سے ہر روز چہرے پر لگانے سے چہرہ صاف اور جلد اچھی ہوجاتی ہے۔

رضیہ رمضان قادری، منصورہ لاہور

ہر حاجت اور رزق کیلئے خاص عمل

سورۃ جن (پارہ نمبر 29) 3 بار اور سورۃ مزمل (پارہ نمبر 29) 3 بار پڑھ کر 4 اگربتی کے ڈبوں پر دم کریں اور روزانہ بعد نمازِ مغرب گھر میں اور صبح دکان میں 4 عدد جلائیں۔ انشاء اللہ، اللہ تعالیٰ جنات سے حفاظت اور رزق میں اپنی شایانِ شان اضافہ فرمائینگے۔

کالے جادو سے نجات کیلئے

1. یہ عمل بعد از مغرب کم از کم سات یا گیارہ دن کیا جائے۔

(i) الٰہی جو کچھ کسی نے ہم پر کر رکھا ہے وہ باہر گلی میں گر جائے یہ کہہ کر سورۃ کوثر گیارہ بار پڑھیں۔

(ii) الٰہی جو کچھ باہر گلی میں گرا ہے وہ جل جائے یہ کہہ کر سورۃ فلق گیارہ بار پڑھیں۔

(iii) الٰہی جو کچھ باہر گر کر جلا ہے اس کی راکھ کسی دریا میں چلی جائے یہ کہہ کر سورۃ الناس گیارہ بار پڑھیں۔

(نماز پنجگانہ کی پابندی شرط اول ہے)

(جتنے دن یہ عمل کیا جائے اتنے ہی دن عمل نمبر 2 پڑھا جائے)

2. سورۃ البقرہ کی آیت نمبر 35 قُلْنَا یَآ اٰدَمُ اسْکُنْ...... اول و آخر درود شریف تین تین بار صبح و شام پڑھیں۔

راحت و سکون کے لئے

الحمد شریف، آیت الکرسی، تیسرا کلمہ، سورۃ الکوثر، سورۃ الاخلاص، سورۃ الفلق، سورۃ الناس، وَمَا مُحَمَّدٌ اِلَّا رَسُوْلٌ، سَلَامٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ الرَّحِیْمِ۔ اور درود شریف ان کو گیارہ گیارہ بار پوری توجہ سے پڑھ کر پانی پر دم کرلیں اور سب گھر والے پئیں۔ یہ عمل مسلسل جاری رہے۔

ڈپریشن، تھکاوٹ اور بے چینی سے نجات کیلئے صبح و شام سورۃ الاخلاص، سورۃ الفلق اور سورۃ الناس تین تین بار پڑھ کر اپنے اوپر پھونک کر ہاتھ سارے جسم پر پھیرلیں۔

راحت و سکون کے لئے

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کی میم کو الحمد کے لام سے ملا کر اس طرح پڑھیں مِلْحَمْدُ لِلّٰهِ سے آمین تک 41 بار پڑھیں۔ اول و آخر گیارہ بار درود شریف ضرور پڑھیں۔ اس کے پڑھنے کا بہترین وقت نماز فجر کی سنت اور فرض کے درمیان ہے۔ چالیس دن ورنہ کسی بھی وقت پڑھا جاسکتا ہے۔ اس کو پوری توجہ سے پڑھ کر پانی پر دم کریں اور تمام گھر والے پئیں۔ یہ عمل مسلسل جاری رہے۔ (اپنا مقصد دل میں رکھ کر پڑھیں)

6. درج ذیل دعا کو شریروں کا دھیان رکھ کر ہر نماز کے بعد تین بار پڑھ لیا کریں۔ اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَجْعَلُکَ فِیْ نُحُوْرِهِمْ وَنَعُوْذُبِکَ مِنْ شُرُوْرِهِمْ۔

ہر حاجت و رزق کیلئے سورۃ یٰسین کا خاص ورد

جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ ہر چیز کا دل ہوتا ہے اور قرآن کا دل سورۃ یٰسین ہے۔

اور علمائے کرام نے فرمایا ہے کہ جو شخص صبح اور شام سورۃ یٰسین پڑھے گا اس کی 80 ضروریات پوری ہوں گی ان میں سے ادنیٰ ضرورت فقر اور محتاجی ہے۔

قضائے حاجات کے لیے نماز جمعہ کے بعد قبلہ کی طرف منہ کر کے سورۃ یٰسین تین بار اس طریق پر پڑھے کہ پہلے مبین پر پہنچے تو سورۃ اخلاص تین بار پڑھے۔ دوسرے مبین پر پہنچے تو سورۃ کوثر تین بار پڑھے۔ تیسرے مبین پر پہنچے تو سورۃ الانشراح تین بار پڑھے۔ چوتھے مبین پر پہنچے تو سورۃ الفاتحہ تین بار پڑھے۔ پانچویں مبین پر پہنچے تو آیت الکرسی تین بار پڑھے۔ چھٹی مبین پر پہنچے تو یہ دعا تین بار پڑھے۔ اَللّٰهُ لَطِیْفٌۢ بِعِبَادِهٖ یَرْزُقُ مَنْ یَّشَآءُ بِغَیْرِ حِسَابٍ ط اور ساتویں مبین پر پہنچے تو تین بار درود شریف پڑھے اور یہ دعا سات بار پڑھے۔ اَللّٰهُمَّ وَسِّعْ رِزْقِیْ وُسْعَةً لَا اَحْتَاجُ اِلٰی اَحَدٍ مِّنْ خَلْقِکَ (اے اللہ میری روزی میں اتنی وسعت فرما کہ میں تیری مخلوق میں کسی کا محتاج نہ رہوں) اور پھر سورۃ مکمل کرے۔

جنات سے حفاظت اور برکت کیلئے

سورۃ جن (پارہ نمبر 29) 3 بار اور سورۃ مزمل (پارہ نمبر 29) 3 بار پڑھ کر 4 اگربتی کے ڈبوں پر دم کریں اور روزانہ بعد نمازِ مغرب گھر میں اور صبح دکان میں 4 عدد جلائیں۔ انشاء اللہ، اللہ تعالیٰ جنات سے حفاظت اور رزق میں اپنی شایانِ شان اضافہ فرمائینگے۔

ماریہ، رحیم یار خان

گناہوں سے چھٹکارے کا علاج

ایمان کے باغ میں جا کر نیت و یقین اور توکل کی چند ٹہنیاں توڑ لاؤ۔ سغرم وندامت کے بیج اور پرہیزگاری کے کچھ پتے بھی لے لو

حضرت ذوالنون دحری فرماتے ہیں کہ میں بصرہ کے بازار سے گزر رہا تھا کہ مجھے ایک جگہ ہجوم نظر آیا۔ میں قریب گیا تو دیکھا کہ ایک باوقار شخص لوگوں کو مختلف امراض کے نسخے بتا رہا تھا۔ میں نے اس طبیب سے پوچھا کہ کیا تمہارے پاس گناہوں سے چھٹکارے کا علاج ہے۔ فرماتے ہیں کہ اس طبیب نے مجھے پہلے غور سے دیکھا اور پھر کہا! ''کہ ایمان کے باغ میں جا کر نیت و یقین اور توکل کی چند ٹہنیاں توڑ لاؤ۔ سغرم وندامت کے بیج اور پرہیزگاری کے کچھ پتے بھی لے لو۔ نیز اخلاص کا مغز، احتیاط کا چھلکا، فقم کا کچھ پھل لے کر انکساری کے قریاق میں ڈال دو۔ پھر توفیق کے ہاتھ اور تصدیق کی انگلیوں سے ان چیزوں کو تحقیق کے طباق میں ڈال دو۔ پھر ان سب چیزوں کو آنسوؤں کے پانی سے خوب دھولو۔ پھر اس کے بعد ان سب چیزوں کو امید کی ہنڈیا میں ڈال دو اور شوق کی آگ میں خوب پکاؤ۔ حتیٰ کہ مرض دہومن کی ساری بیل الگ ہوجائے۔ جسے وسیت ہمت سے نکال کر پھر رضا کے پیالے میں ڈال دو اور استغفار کے پنکھے سے اسے ٹھنڈا کرلو اور اسے پینے کا طریقہ یہ ہے کہ اسی جگہ پر پیا جائے جہاں اللہ کے سوا کوئی اور نہ دیکھ سکے بس اسے پیتے ہی گناہوں کا مرض جاتا رہے گا۔

حجاج بن یوسف اور بدو

ماہ رمضان میں حجاج کہیں جا رہا تھا اور بے روزہ تھا۔ دوپہر کا کھانا آیا تو کہا۔ اگر کوئی مسافر یہاں موجود ہے تو اسے بلا لاؤ۔ اس کے ملازم ایک بدو کو پکڑ کر لے آئے۔

حجاج نے اسے کھانے کی دعوت دی تو وہ کہنے لگا کہ میں آج اللہ کی دعوت سے لطف اندوز ہو رہا ہوں یعنی اس نے مجھے روزہ رکھنے کی دعوت دی اور میں نے قبول کرلی۔

حجاج: ''لیکن آج کا دن تو سخت گرم ہے۔''

بدو: ''اتنا گرم نہیں جتنا یوم محشر''

حجاج: ''تم آج افطار کر کے عید کے بعد گنتی پوری کرسکتے ہو۔

بدو: ''کیا آپ ضمانت دے سکتے ہیں کہ میں عید کے بعد تک زندہ رہوں گا۔''

حجاج: ''اللہ تمہیں سلامت رکھے تمہاری لاعلمی میرے علم سے ہزار درجے بہتر ہے۔

سکون کی تلاش	خوف کے سائے	بے یقینی	سہانے خواب	میاں بیوی

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں ←

میاں بیوی

جب سے شادی ہوئی خاوند نے طلاق کی تلوار سر پر لٹکائے رکھی اور تیس سال بعد بالآخر طلاق دے دی اور مجھے بچوں کے ساتھ بے یارو مددگار چھوڑ دیا۔ اس دوران بیٹی کا رشتہ آیا اور لڑکے والوں کی پسند سے شادی ہوگئی۔ سسرال والے تو اچھے ہیں لیکن شوہر کا رویہ بدل گیا ہے۔ ایک ایک ہفتے ٹھیک سے بات نہیں کرتا۔ کھانا بہت کم گھر پر کھاتا ہے۔ بیٹی سارا دن کام کر کے شوہر کا انتظار کرتی ہے لیکن وہ بے رخی کا اظہار کرتے ہوئے گھر سے چلا جاتا ہے۔ حال ہی میں اس نے بیٹی سے کہا کہ مجھے تم سے نفرت ہے۔ میں نے اپنی زندگی میں بہت دکھ درد دیکھے لیکن اب بیٹی کا دکھ دیکھ کر ازحد پریشان و دل گرفتہ ہوں۔ **(نجمہ خان)**

جواب: بیٹی سے کہیں کہ وہ روزانہ رات کو کسی بھی مناسب وقت پر گیارہ سو بار یَااَللّٰہُ یَاکَرِیْمُ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کرے اور اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں جس تکیے کو شوہر استعمال کرتا ہے، اس پر رات کو سورۃ کوثر ایک بار پڑھ کر دم کر دیا کرے۔ ان دونوں وظائف پر کم از کم چار ماہ عمل کیا جائے۔

سہانے خواب

میری بہن کی شادی دونوں گھرانوں کی رضامندی اور پسند سے ہوئی۔ شادی کے چار ماہ بعد سسرال والوں نے اچانک بہن اور اس کے شوہر کو گھر سے نکال دیا۔ ساس نے کہا کہ یہ لڑکی جادوگرنی ہے۔ بیٹے سے کہا کہ تم آنا چاہو آ سکتے ہو لیکن یہ اس گھر میں نہیں آ سکتی۔ لڑکا چھ ماہ تک ہمارے گھر رہا اور پھر اچانک بہانہ کر کے گھر سے چلا گیا۔ ہم سب کو شادی سے پہلے سہانے خواب دکھائے گئے تھے لیکن شادی کے بعد سب کچھ بدل گیا۔ لڑکا کہتا ہے کہ میرے گھر والے راضی نہیں ہیں لہٰذا تم خلع لے لو۔ اس دوران لڑکے کی ماں کا انتقال ہوگیا۔ دو سالوں سے صورتحال اسی طرح معلق حالت میں ہے۔ لڑکے کا رویہ بھی عجیب وغریب ہے۔ **(زرینہ، کراچی)**

جواب: لڑکی سے کہیں کہ وہ روزانہ رات کو کسی وقت (بہتر ہے کہ نصف رات کے بعد) ایک سو ایک بار بِسْمِ اللّٰہِ الْوَاسِعُ جَلَّ جَلَالُہٗ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں فضل وکرم اور رحمت ایزدی کے حصول کیلئے دعا کیا کریں۔ نوے دنوں تک اس وظیفے پر کاربند رہیں۔ انشاءاللہ جلد بہتر نتائج ظاہر ہو جائیں گے۔

بے یقینی

کئی ماہ سے ذہنی الجھنوں میں گرفتار ہوں۔ نماز ادا کر کے اللہ تعالیٰ سے دعا کرتی ہوں لیکن بے یقینی کا عالم طاری رہتا ہے۔ اپنی خطاؤں کی معافی مانگتے ہوئے مجھ پر رقت اور خشوع وخضوع طاری نہیں ہوتا۔ میرے خیالات اور اوہام عجیب وغریب ہیں۔ بے چینی و وحشت یہ دونوں چیزیں میری طبیعت کا حصہ بن گئی ہیں۔ ایک کے بعد ایک اوراد بدل بدل کر پڑھتی ہوں لیکن دل کسی ایک ورد پر نہیں ٹھہرتا۔ گھر والے کہتے ہیں کہ تمہارے اندر غرور ہے تم اخلاق سے پیش نہیں آتیں۔ میں اپنے ذہنی نشیب وفراز سے خود عاجز و پریشان ہوں۔ میں خود کو سمجھنے سے قاصر ہوں کہ ذہنی طور پر منتشر کیوں رہتی ہوں۔

(تسنیم فاطمہ، واہ کینٹ)

جواب: آپ صرف یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کیا کریں۔ طریقہ یہ ہے کہ رات کو سونے سے پہلے کمرے میں اندھیرا کر لیں اور ایک گھنٹہ اندھیرے میں گزاریں۔ اس دوران اندازاً پندرہ بیس منٹ ایک نقطے پر نگاہیں قائم رکھتے ہوئے اسماء یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کریں۔ اس طریقے سے اثرات و برکات میں کئی گنا اضافہ ہو جائے گا اور اللہ تعالیٰ کے اسماء کے انوارات جلد متحرک ہو جائیں گے۔ اس عمل کو کم از کم چالیس روز کیا جائے۔ نہایت توجہ کے ساتھ یہ ورد کریں۔ جتنی توجہ اتنا نفع۔

ڈراؤنے خواب

میری رشتہ دار بچی جس کی عمر سولہ سال کے قریب ہے۔ ایک ماہ سے عجیب بیماری میں گرفتار ہے۔ سانس مکمل طور پر نہیں لے سکتی۔ علاج جاری ہے لیکن کوئی خاص فرق واقع نہیں ہوا۔ لوگ اسے سایہ سے تعبیر کرتے ہیں۔ رات کو انتہائی ڈراؤنے خواب دیکھتی ہے اور کبھی تو جاگتے ہوئے بھی شور مچانے لگتی ہے۔ جسمانی طور پر بھی کمزور ہوگئی ہے۔ اس گھر میں پہلے بھی گھر والوں کو خوف سا محسوس ہوتا تھا اور اب بچی کی حالت خراب ہوگئی ہے۔ ہمارے گھر میں ایک شخص آ کر ٹھہرا ہوا ہے۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ اس شخص کے کردار کی وجہ سے گھر پر مشکلات آئی ہوئی ہیں۔ **(صفی اللہ، کراچی)**

جواب: ذہنی دباؤ یا خیالات میں الجھن کی وجہ سے یہ حالت طاری ہوسکتی ہے۔ مناسب علاج کرائیں اور اس کے ساتھ ساتھ صبح وشام پانی پر سات سات بار سورۃ فلق اور سورۃ الناس دم کر کے پلائیں۔ صبح یا رات کو ایک سو اکیس بار یَااَللّٰہُ یَارَبَّ الرَّحِیْمِ پانی پر دم کر کے پلایا جائے۔ انشاءاللہ جلد ان کیفیات کا خاتمہ ہو جائے گا۔

ذہانت کا استعمال

ہمارا بھائی جماعت دہم کا طالب علم ہے۔ پڑھنے لکھنے سے کوسوں دور بھاگتا ہے حالانکہ ذہن اچھا ہے اور ہمارے مقابلے میں اس کا ذہن اچھا کام کرتا ہے لیکن اس ذہانت کا کیا فائدہ جسے صحیح طور پر استعمال نہ کیا جائے۔ ہم بہنوں پر توجہ نہیں دیتا بلکہ لڑائی جھگڑا کرتا ہے۔ والدین نے اس سے بہت سی امیدیں وابستہ کی تھیں لیکن اب اس نے غلط سوسائٹی میں اٹھنا بیٹھنا شروع کر دیا ہے اگرچہ وہ کسی بری عادت میں مبتلا نہیں ہے لیکن اندیشہ ہے کہ کہیں غلط راستے پر نہ چل نکلے۔ والدین اس کی طرف سے سخت پریشان ہیں۔ **(آسیہ، پسرور)**

جواب: بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَاوَدُوْدُ (پانچ بار) یَاحَفِیْظُ (پانچ بار) یَابَدِیْعُ (پانچ بار) ان اسماء کو ایک

سوا ایک بار پڑھ کر ایک کاغذ پر لکھ لیں اور کاغذ کو تہہ کر کے بیٹے کے تکیے کے اندر رکھ دیں۔ اس تکیے کو کوئی دوسرا شخص استعمال نہ کرے۔ ہو سکے تو روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے پانی پر ایک بار یَاوَدُوْدُ دم کر کے یہ پانی کسی بھی وقت پلا دیا کریں۔ بیٹے کی دلچسپی اور اس کے خیالات پر توجہ دیں اور اس کے مطابق کوئی ایسا راستہ نکالیں کہ وہ اچھی سرگرمیوں میں مشغول ہو جائے۔

خوف کے سائے

میں انٹر کی طالبہ ہوں۔ کزن کی اچانک وفات کا میرے دل و دماغ پر بہت برا اثر ہوا۔ مسلسل خوف و گھبراہٹ میں مبتلاء رہنے لگی ہوں۔ یہ خوف آج تک طاری ہے۔ وہم کا یہ حال ہے کہ ہر چیز کھاتے ہوئے یہ خیال آتا ہے کہ اس کو کھانے سے میں مر سکتی ہوں۔ کوئی ہتھیار یا چھری نظر آ جائے تو عجیب سے خیالات آنے لگتے ہیں۔ جسم ٹھنڈا پڑ جاتا ہے اور ہاتھ پاؤں پر لرزہ طاری ہو جاتا ہے۔ خود کو آئینے میں دیکھتی ہوں تو خوف کی ایک لہر پورے جسم میں دوڑ جاتی ہے۔ رات کو خوف کا یہ عالم ہو جاتا ہے کہ بار بار مڑ کر پیچھے دیکھتی ہوں کہ کوئی میرے پیچھے آ رہا ہے۔ **(نگہت، شیخوپورہ)**

جواب: روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے وضو کر کے اکیس بار یَــــاوَدُوْدُ پڑھیں اور پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ یہ ورد اندھیرے میں کیا جائے۔ رات کو سونے سے پہلے بستر پر بیٹھ کر **بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَارَحِیْمُ یَاحَفِیْظُ، یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ** تین بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح سات بار کیا جائے۔ ان وظائف پر چالیس روز عمل کریں۔

جسم اور ذہن

میں جماعت نہم میں پڑھتا ہوں۔ قوت حافظہ بہت کمزور ہے۔ مجھے پرانا زکام بھی تھا اور ناک کی ہڈی بڑھ گئی ہے۔ اب بھی کبھی کبھی زکام کا اثر ہو جاتا ہے۔ آنکھوں سے پانی بہتا ہے اور ماتھے کے پاس درد بھی محسوس ہوتا ہے۔ عینک بھی استعمال کرتا ہوں۔ سر درد اور چکر آنے کی شکایت بھی ہے۔ کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ اب تو پڑھنے کو جی نہیں چاہتا۔ میٹرک میں اچھے نمبر حاصل کرنا چاہتا ہوں لیکن جسمانی و ذہنی مسائل نے مجبور کر دیا ہے۔ **(اسد، لاہور)**

جواب: یوں لگتا ہے کہ آپ کو سانس کی تکلیف ہے۔ اس کا علاج کرائیں۔ ساتھ ساتھ روزانہ رات کو یا صبح کو بہت ہلکے گرم پانی میں ذرا سا نمک ملا کر پانی کو ناک کے نتھنوں میں ناک کے شروع حصے تک داخل کریں اور نکالیں۔ صبح کے وقت خالی پیٹ ایک نتھنے سے آہستگی سے سانس اندر لیں اور دوسرے سے نکال دیں۔ اسی طرح مخالف نتھنے سے سانس لیں اور پھر پہلے نتھنے سے نکال دیں۔ اس عمل کو گیارہ بار کیا جائے۔ انشاءاللہ آپ کو فائدہ ہوگا۔

نوکری

میں ایک سرکاری ادارے میں ملازم ہوں اور اکیس سال سے ایک عہدے پر کام کر رہا ہوں۔ اتنا عرصہ گزرنے کے بعد بھی اس ملازمت کو ذہنی طور سے قبول نہیں کر سکا۔ ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ یہاں لوگوں کی بلاوجہ خوشامد کرنی پڑتی ہے۔ ان کا اثر قبول کرنا پڑتا ہے۔ ان حالات کی وجہ سے میں ذہنی طور پر الجھا ہوا رہتا ہوں۔ اب میں یہ ملازمت ترک کر کے کوئی کاروبار کرنا چاہتا ہوں۔ نوکری میں تنخواہ بھی کم ہے۔ والد صاحب بیمار ہوئے تو مجھے قرض لیکر علاج کروانا پڑا۔ میں چاہتا ہوں کہ ان حالات سے نکلوں۔ **(الطاف قادر)**

جواب: کاروبار کرنے سے پہلے چند باتوں پر غور کر لیں۔ بعض لوگوں میں کاروبار کا رجحان نہیں ہوتا اور وہ اس کا مناسب انتظام نہیں کر سکتے۔ قرض لیکر کام شروع کرنے کے بعد قرض چکانے کیلئے بھی مناسب منصوبہ بندی ہونی چاہئے۔ کاروبار کی ضروری منصوبہ بندی کی جانی چاہئے۔ اگر کسی طرح ممکن ہو تو کچھ عرصہ نوکری کے ساتھ کاروبار کو جاری رکھ کر حالات کا جائزہ لیا جا سکتا ہے۔ عزم و ہمت کے ساتھ کوشش کریں تو اللہ تعالیٰ کامیابی عطا فرمائیں گے۔ آپ روزانہ رات کو تین سو بار یَاوَھَّابُ اور نماز فجر کے بعد اسی تعداد میں یَـــــاوَاسِـعُ کا ورد کیا کریں۔ جلد صورتحال واضح ہو جائے گی۔ انشاءاللہ

تصور کی طاقت

یوں لگتا ہے کہ دماغ بند ہو چکا ہے اور سر کسی نے جکڑ رکھا ہے جو کچھ پڑھتی ہوں وہ فوراً ہی ذہن سے نکل جاتا ہے۔ زیادہ وقت پریشانی میں گزرتا ہے۔ میں نے یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد شروع کیا ہے اور کئی دوسرے اوراد بھی کر رہی ہوں۔ میں مراقبہ سے بھی مدد لینا چاہتی ہوں۔ کوئی طریقہ وتصور بتا دیں۔ کیا مراقبہ کیلئے پاک ہونا ضروری ہے۔ **(الفت سفینہ)**

جواب: آپ صرف یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کریں۔ جب بھی فارغ ہوں یا معمول کے کاموں میں مشغول ہوں، اس ورد کو پڑھا کریں۔ نماز فجر کے فوراً بعد آرام دہ حالت میں اور خالی پیٹ بیٹھ کر آہستگی سے گہرائی میں سانس لیں اور ایک بار یَارَحِیْمُ پڑھ کر آہستگی سے باہر نکال دیں۔ مسلسل یہ عمل دس منٹ تک کیا جائے۔ مراقبہ ذہنی یکسوئی کیلئے کیا جاتا ہے اور اس کیلئے پاک ہونا ضروری نہیں ہے۔ رات کو سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور تصور کریں کہ آپ شیشے کے ایک گول کمرے یا گنبد کے اندر موجود ہیں۔ یہ تصور دس منٹ کیا جائے۔

سکون کی تلاش

میری عمر اکیس سال ہے اور میٹرک تک تعلیم حاصل کی ہے۔ میرے اندر بہت سی کمزوریاں اور الجھنیں موجود ہیں۔ ذہنی دباؤ اور افتراق کا شکار رہتا ہوں۔ موت کا خوف رہتا ہے۔ حسد کا مادہ زیادہ ہے۔ نفسانی خواہشات کا غلبہ رہتا ہے۔ لوگوں سے نفرت محسوس ہوتی ہے۔ کثرت سے چائے اور سگریٹ نوشی کرنے لگا ہوں۔ شاید مجھے ذہنی سکون کی ضرورت ہے۔ کتابیں اٹھاتا ہوں تو دل نہیں لگتا۔ ان حالات میں مجھے اپنا مستقبل تاریک دکھائی دیتا ہے۔ میں اپنی کمزوریوں کو دور کر کے ایک کامیاب زندگی گزارنا چاہتا ہوں۔ **(قیصر جمال۔ لاہور)**

جواب: نماز فجر کے بعد کسی مناسب جگہ نصف گھنٹے تک خالی الذہن ہو کر چہل قدمی کیا کریں۔ اس دوران ذہن کو ایک نقطے پر قائم رکھتے ہوئے یَارَحِیْمُ کا ورد کریں۔

شام کے وقت سورۃ الناس اور سورۃ فلق تین تین بار پانی پر دم کر کے پیا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے نصف گھنٹہ اندھیرے میں بیٹھ کر گزاریں اور یَـــاسَلَامُ اَلْـمُھَیْـمِنُ اَلْـقُـدُّوْسُ آرام واطمینان کے ساتھ پڑھتے رہیں اور پھر سو جائیں۔ اس پروگرام پر کم از کم تین ماہ عمل کیا جائے۔ یہ عمل جتنی توجہ اور یقین سے کریں گے اتنا زیادہ فائدہ ہوگا۔

گرتے بال اور سر میں خشکی کیلئے

اولے ایک کلو، پانی ایک کلو، کڑاہی میں رات کو ڈال کر رکھیں صبح ایک کلو سرسوں کا تیل ڈال کر آگ پر پکائیں کہ پانی ختم ہو جائے۔ اولے جل کر کالے ہو جائیں گے اولے نکال کر باہر پھینک دیں۔ تیل بوتل میں ڈال دیں۔ اس کے روزانہ استعمال سے بال گرنا بند ہو جائیں گے اور خشکی ختم ہو جائیگی۔ میرا آزمودہ ہے۔ اس کے مستقل استعمال سے سفید بال بھی کالے ہو جائینگے۔ تیل سے سر کی خوب مالش کریں۔

● ● ● ● ● ● **(محمد اشرف، ٹوبہ ٹیک سنگھ)**

شوربے میں مرچیں کم کرنے کیلئے لیموں نچوڑ لیں ☆ اگر سالن میں نمک زیادہ ہو جائے تو آٹے کا پیڑا بنا کر سالن میں ڈال دیں نمک کم ہو جائے گا۔

ام ابوذر، بہاولنگر

بیماریوں سے نجات کیلئے گھریلو ٹوٹکے

چہرے پر دانے یا پھوڑے پھنسی کا مسئلہ ہے تو فجر کی نماز میں پہلی رکعت میں سورۃ الم نشرح اور دوسری میں سورۃ الفیل پڑھیں تو چہرہ ہمیشہ نورانی اور شفاف ہوگا میں خود بھی ہمیشہ پڑھتی تین افراد اور بھی پڑھتے ہیں ان کے چہرے نورانی اور شفاف ہیں

ہر دفعہ قارئین کی خدمت میں اپنے آزمودہ تجربات پیش کرتی ہوں اس دفعہ پتے کی پتھری کا آزمودہ نسخہ پیش کر رہی ہوں۔ میری ایک عزیزہ تھیں انہیں پتہ میں بہت تکلیف تھی ایسی تکلیف کہ وہ ہر وقت اس تکلیف سے بے قرار رہتی تھیں اور چاہتی تھیں کہ پتہ نکلوا دوں۔ میں نے انہیں بہت تسلی دی اور درود شفاء پڑھ کر پانی دم کر کے دیا' پانی پینے کے بعد ان کی طبیعت کافی بہتر ہوئی۔ پھر میں ان سے کہتی رہی اور بتاتی رہی۔ اللہ بہت مہربان ہے اگر اس نے اپنے بندوں کو کوئی بیماری دی ہے تو قرآن میں اس بیماری کی شفاء بھی بتائی ہے۔ اللہ نے جڑی بوٹیاں پیدا کی ہیں اگر ایک بیماری دی ہے تو دوسری طرف ایسے پھل اور جڑی بوٹیاں پیدا کی ہیں کہ ان کو کھانے سے وہ بیماری ایسے ختم ہو جاتی ہے کہ دوبارہ کبھی وہ بیماری نہیں ہوتی اب اگر ہمارے جسم میں کہیں یہ پتھری ہے تو اس کا یہ مقصد نہیں ہے کہ آپ اپنے اس عضو کو جسم سے نکلوا دیں۔ پیدائش سے لے کر 40 پچاس سال تک اس عضو کو استعمال کیا پھر اگر تھوڑا سا درد ہوا تو کہا کہ بس تکلیف برداشت نہیں ہوتی لہٰذا اس کو ہمارے جسم سے نکال باہر کرو۔ پھر ہم اس کام کے لئے ڈاکٹر کی خوشامد کرتے ہیں کہ بس ہمیں تکلیف نہ ہو۔

بے شک ہمارے اعضاء جسم سے نکال دینے یا کاٹ کر الگ کر دینے سے ہمیں ذرا بھی ملال و دکھ نہیں ہوتا لیکن ذرا سوچئے جس خالق نے ہمارے پورے اعضاء بنا کر ہمیں دنیا میں بھیجا ہے کیا ہم نے اس سے اس سلسلے میں کوئی مشورہ کیا ہے۔ وہ واپسی پر پورے اعضاء ہی وصول کرے گا۔ ہر فرد اپنے اعضاء کٹوا کر کوڑے کرکٹ کے ڈھیر پر پھینکتا چلا جا رہا ہے اس فرد سے جب سوال کیا جاتا ہے کہ آپ نے ایسا کیوں کیا تو جواب ملتا ہے ڈاکٹر نے کہا تھا۔ بہت ہی افسوسناک بات ہے ہمیں یہ تک نہیں معلوم جس ذات نے سب کچھ مکمل بنا کر ہمیں اس دنیا میں بھیجا ہے اسی کے پاس واپسی بھی ہے تو وہاں ہمارے پاس کیا جواب ہوگا۔ ہم کٹے ہوئے اعضاء سے عبادت نہیں کر سکتے اپنی ضروریات پوری نہیں کر سکتے۔ روتے کراہتے دنیا کیلئے عبرت بن جاتے ہیں۔ پوری زندگی گولی کیپسول کھاتے گزر جاتی ہے۔ بینک خالی کر دیتے ہیں۔ بھاری فیس ڈاکٹر کو دیتے ہیں۔ محتاجی نفرت کا نشان ہے ہر فرد اس نشان کو مٹانا چاہتا ہے۔ اس خالق نے ہمارے جتنے اعضاء بنائے ہیں جتنی بیماریاں ہیں وہ تمام اعضاء کے برابر ہیں پھر اللہ نے ایسے پھل اور جڑی بوٹیاں بنا دی ہیں جو بیمار ہوں وہ پھل کھائیں' جڑی بوٹیاں استعمال کریں۔ طب نبویؐ کے نسخے استعمال کریں۔ محتاجی سے پناہ میں دینے کی دعائیں مانگیں۔

دعائیں اللہ نے بھیج دی ہیں ایک ماں کو اپنے بچے کی نگہداشت کی کتنی فکر ہوتی ہے سردی میں ٹھنڈ سے بچاتی ہے کہیں نمونیہ نہ ہو جائے۔ ہمارا رب ہم سے ہزار ماؤں سے زیادہ پیار کرتا ہے وہ ہمیں کیسے بے آسرا چھوڑ سکتا ہے۔ آپ ہی دیکھ لیں ہمارے پتے میں یا مثانے یا کڈنی میں پتھری ہے تو اللہ نے پتھر چاٹ بوٹی پیدا کی اور اس کی ڈیوٹی لگا دی اگر کسی بندے کو تکلیف ہے تو وہ پتھر چاٹ بوٹی کے پتے کھائے اس بوٹی کے ذمہ اللہ نے ڈیوٹی لگائی ہے کہ میرے بندے کے جس حصے میں تکلیف دہ پتھر ہے اس پتھر کو کھا جائے تاکہ میرا بندہ شفاء یاب ہو آپ ان پتوں کو کھا سکتے ہیں اور کوٹ کر اس کا پانی بھی پی سکتے ہیں جس فرد نے ان پتوں کو کھایا اس کی تکلیف دہ پتھری ختم ہوگئی اور وہ فرد شفاء یاب ہوا۔ قرآن مجید میں بھی ایسی بہت سی آیات ہیں کہ پڑھنے سے بھی پتھری ریت بن کر نکل جاتی ہے۔

میرا تو ذاتی تجربہ ہے جس عزیزہ کا میں نے تذکرہ کیا ان کے پتے میں پتھری تھی اور وہ اپنا پتہ نکلوا دینا چاہتی تھیں میں نے بوٹی کے پتے پیس کر ان کا رس ان کو پلایا اور ان سے کہا پانچ دن میں اس کو اسی ترکیب سے پی لیں اس کے بعد محترمہ نے الٹراساؤنڈ کرایا۔ محترمہ نے رپورٹ دیکھ کر خوشی سے چیخ ماری اس نسخہ کی برکت سے پتہ بالکل صاف ہو چکا تھا۔

نوکدار پتھریوں کا نام ونشان نہ تھا۔ میں نے انہیں مشورہ دیا کہ اللہ نے آپ کو شفاء دی ہے' اس خوشی میں دو دیگیں پکوا کر غریبوں کو کھلا دیں۔ ان خاتون نے ایسا ہی کیا۔

مزے کی بات یہ ہے کہ ان کی مزید دو بیماریاں اس دوا سے ختم ہوگئیں۔ ان کو ہر وقت کھٹی ڈکاریں آتی تھیں وہ ہمیشہ کیلئے ختم ہوگئیں۔ ایک اور مرض تھا جو لکھنا مناسب نہیں وہ بھی اسی دوا سے ختم ہوگیا۔

قارئین ذرا سوچئے !اگر ہمیں تکلیف ہوتی ہے تو رب اس تکلیف کے عوض ہماری مغفرت بھی تو کرتا ہے لیکن بس ہم تو جینا چاہتے ہیں زندگی کے معاملے میں بے حد لالچی ہیں محتاجی میں، عبرت میں، ذلت میں، بس جینا چاہتے ہیں' جی بس، قلم رک نہیں رہا۔

جگر کا مسئلہ ہے جگر بڑھ جاتا ہے تو ہر سال اسے کاٹنا پڑتا ہے۔ جسم سے خون ختم ہو جاتا ہے۔ حالانکہ جگر کیلئے اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے 7 مرتبہ ہر روز سورۃ الحجر پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیو یہ مرض ختم ہو جائے گا۔

چہرے پر دانے یا پھوڑے پھنسی کا مسئلہ ہے تو فجر کی نماز میں پہلی رکعت میں سورۃ الم نشرح اور دوسری میں سورۃ الفیل پڑھیں تو چہرہ ہمیشہ نورانی اور صاف شفاف ہو جائے گا میں خود بھی ہمیشہ پڑھتی ہوں تین افراد اور بھی پڑھتے ہیں ان کے چہرے نورانی اور صاف شفاف ہیں۔

اس وقت پورا معاشرہ صرف کریموں پر چل رہا ہے جس سے بچیوں کے چہرے بے رونق کھردرے اور کیل مہاسوں سے بھرپور ہیں جس قدر مہنگی کریم استعمال کریں گی اتنا ہی زیادہ نقصان ہے۔ یہ نسخہ میں نے کافی خواتین کو دیا اس میں سو فیصد شفاء ہے۔ سب پتھری کے مریض اس کو استعمال کریں۔ انشاء اللہ اس کے حیرت انگیز رزلٹ محسوس کریں گے۔

کیل مہاسوں اور چھائیوں سے حفاظت

شہد قدرت کی بیش بہا نعمت ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جس شخص نے صبح کے وقت شہد استعمال کیا اس کو کبھی کوئی بیماری نہیں آئے گی۔ کیل مہاسے اور چھائیاں دور کرنے کیلئے تین چمچ شہد اور ایک چمچ سفوف دار چینی کا پیسٹ بنا کر سونے سے پہلے کیل مہاسوں پر لگائیں (دو ہفتے) اور صبح اٹھ کر گرم پانی سے چہرہ دھو لیں۔ کیل مہاسوں اور چھائیوں سے نجات ملے گی۔

باغات کا خالص شہد قارئین کی سہولت کو مدنظر رکھتے ہوئے 330 گرام کی لاجواب پیکنگ میں دستیاب ہے

قیمت صرف -/200 روپے۔

شہد کے مزید حیرت انگیز فوائد کے لئے ادارہ ''عبقری'' کی **''شہد کی کرامات''** کتاب کا مطالعہ ضرور فرمائیں۔

ایک تحیر خیز زود اثر روحانی عمل

ایک دائی نے بتایا کہ کتنی خواتین کی اولاد نہیں تھی علاج کر کے تھک گئی کئی جگہوں پر علاج کرائے لیکن فائدہ نہ ہوا کئی خواتین بیرون ملک بھی علاج کر کے آئیں ناکام رہیں آخرکار یہ نفل توجہ اعتماد سے پڑھنے شروع کیے اللہ تعالیٰ نے اولاد عطا فرمائی۔

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

دو رکعت نفل صلوٰۃ الحاجت پڑھیں سلام کے بعد اسی حالت میں کسی سے گفتگو کیے بغیر 3 بار درود ابراہیمی 3 بار سورۃ یٰسین اور پھر 3 بار درود ابراہیمی ضرور پڑھیں اور نہایت خشوع توجہ دھیان سے اللہ تعالیٰ سے اپنے مسائل اور مشکلات کیلئے دعا کریں یہ عمل کسی بھی وقت کیا جاسکتا ہے اگر تہجد کے وقت کرلیں تو بہتر ہے یہ عمل دن میں کئی بار بھی کیا جاسکتا ہے۔

تمام قارئین کو اجازت ہے آپ کسی اور کو بھی بتا سکتے ہیں۔

ایک نہایت متقی صالح درویش کی خدمت سے یہ عمل حاصل ہوا۔ انہوں نے فرمایا مسئلہ چاہے کسی بھی قسم کا ہو دنیاوی ہو یا کسی شخص سے کاروبار کا ہو اولاد کا ہو یا رشتوں کا تمام مسائل کے لیے یہ نفل پڑھنے کو بتائے۔ آخر میں یہ فرمایا کہ ایک ہی بار پڑھنے سے مسئلہ حل ہوجائے گا ورنہ 3 دن یہ نفل پڑھ لیں اور اگر ساری زندگی کا معمول بنالیں تو حیرت انگیز فوائد اور برکات آنکھوں سے دیکھیں گے۔ **قارئین!** ایک شخص اپنی مشکل لے کر آیا کہ بیماری سے عاجز آگیا کوئی علاج نہیں چھوڑا تھا اور خوب پرہیز کیے لیکن افاقہ نہ ہوا کہنے لگا علاج کرتے کرتے اب دوائی اور معالج کے نام سے الرجی ہے حتیٰ کہ اگر دوائی کے اشتہاری سے گولی یا کیپسول کی آواز سنتے ہی غصہ آجاتا ہے۔ اس کے مطابق تمام حکیم ڈاکٹر فراڈ ہیں سب جھوٹے اور دھوکے باز ہیں۔

کسی کے پاس کوئی دوائی نہیں میرا کوئی علاج نہیں کرسکتا یقیناً وہ ایک نفسیاتی مریض بن چکا تھا اور گالیاں دیتا تھا۔ میں نے اس مریض کو دیکھا بھی نہیں بلکہ میں نے تو ایک دوسرے مریض کو بتایا تھا اللہ تعالیٰ نے اس مبارک عمل کی برکت سے اسے شفاء عطا فرمائی تو اس نے دوسروں کو بتایا۔ یہ مریض اس کے فلیٹ سے اوپر کی منزل پر رہتا تھا۔ اس نے اسے بھی بتایا اس نے یہ نفل پڑھنے شروع کردیئے ایک دن ملا کہ میں پہلے سے اتنا تندرست ہوں کہ بتا نہیں سکتا وہ کم از کم 1/2 گھنٹے اپنی صحت کی داستان بیان کرتا رہا پھر ایک بار مجھے ملنے آیا تو ایک رومال میں ادویات کی گٹھڑی باندھی ہوئی تھی وہ دکھا کر کہنے لگا ایسی کئی گٹھڑیاں نوٹوں کی خرچ کر چکا ہوں واقعی یہ عمل لاجواب ہے یہ شخص دراصل ڈاکیہ تھا اب اسنے ایک لاجواب کام کیا جہاں بھی جاتا کسی کو کسی بھی قسم کی مشکل میں مبتلاء دیکھتا تو فوراً اسے نفل کی ترکیب بتا دیتا چونکہ نفل آسان اور بالکل تھوڑے وقت میں پڑھے جاتے ہیں۔

اس لیے ہر شخص آسانی سے پڑھ لیتا پھر یہ شخص ہر پڑھنے والے کے پاس وقتاً فوقتاً جاتا رہتا اور اسے یقین توجہ اور دھیان جما جما کر پڑھنے کی ترغیب دیتا رہتا پھر اس عمل سے جن جن لوگوں کے مسائل حل ہوئے اس نے ان لوگوں کے نام مسائل بمع ایڈریس لکھنا شروع کیے، یہ ڈاکیہ اب تک اپنے مشن میں لگا ہوا ہے میرے خیال میں یہ مبارک اور نفع بخش کاروبار ہے۔

ایک دائی میرے پاس اکثر عورتوں کے امراض کا مشورہ کرنے آتی ہے میں اسے رجوع الی اللہ کی ترغیب دیتا ہوں وہ دوسری عورتوں کو اعمال پر لگائے رکھتی ہے کیونکہ مسائل کا حل اللہ تعالیٰ کی چاہت پورا کرنے سے ہوگا اور اللہ تعالیٰ کی چاہت کو پورا کرنے کیلئے اللہ تعالیٰ نے ہمیں ایسے اعمال دیئے ہیں جنہیں کرکے ہم اللہ تعالیٰ سے اپنی مرادیں اور مشکلات حل کرا سکتے ہیں۔ اس دائی کو میں نے یہ نفل سمجھا دیئے چونکہ وہ تجربہ کار پرانی خاتون ہے اور سلیقہ مند بھی ہے۔ اس نے میری بات کو لیا اور خواتین کو یہ نفل بتانے شروع کیے دائی نے بتایا کہ بہت سی خواتین کی اولاد نہیں تھی وہ علاج کر کے تھک گئی تھیں کئی خواتین بیرون ملک بھی علاج کروا کے آئیں لیکن ناکام رہیں آخرکار انہوں نے یہ نفل توجہ اور اعتماد سے پڑھنے شروع کیے اللہ تعالیٰ نے اولاد عطاء فرمائی۔ دائی نے مزید بتایا کہ اکثر گھروں میں ناچاقی تھی میاں بیوی کے آپس میں لڑائی جھگڑے اور حاسدین کی نظر تھی جب سے خواتین نے یہ نفل شروع کیے حالات بہتر ہونا شروع ہوگئے کئی گھروں کے مسائل تھے کہ اولاد نافرمان ہے یا اولاد بے روزگار ہے یا کسی بیماری میں مبتلاء ہے یا ایسے لوگ جن کی اولاد کی شادیاں نہیں ہو رہیں ان تمام کو یہ عمل بتایا گیا اللہ تعالیٰ نے نہایت کریمی فرمائی کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے یہ نفل اپنے معمول میں رکھیں بلکہ جو مایوس لوگ ہر قسم کی کوشش کرکے تھک گئے ان کیلئے یہ نوافل امید کی آخری کرن ہیں کچھ عرصہ کم 40 دن حد 90 دن یہ نفل پڑھیں اگر کسی کو سورۃ یٰسین یاد ہو تو نفل صلوٰۃ حاجت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ یٰسین ملا کر پڑھ لیں اگر یاد نہیں تو کوئی بھی سورۃ ملا کر نفل پڑھ سکتے ہیں۔

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڑ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور:** اسلام الدین خلجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڑ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلورکوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفرگڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ **شورکوٹ کینٹ: حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے،** 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابومعاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگی کالونی، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسٰین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ ملک نوید نیوز ایجنسی 0333-6870706۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدرآباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبۂ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-7768638 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور:** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ قیوم صاحب لندن 00442084724146۔ **گوجرخان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔ **تونسہ شریف:** اسلامی کتب خانہ کالج روڈ 0345-2508728۔ **خضرو:** بلال خوشبو محل میزائل چوک 0314-2192166۔ **ایبٹ آباد:** آصف خلیل فریدی طیبہ بک سنٹر۔ **میانوالی:** نور سٹیمپ میکر 0333-9836818۔ **کوہاٹ:** عزیز نیوز ایجنسی 0922-511760۔

عبقری 49 **معزز بننے کیلئے: اَلعَزِیزُ** جو شخص 40 دن تک چالیس مرتبہ اس اسم کو پڑھے گا اللہ تعالیٰ اس کو معزز و مستغنی بنادیں گے۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

آپ کی پریشانی خود ساختہ ہے۔ آپ نے زندگی گزارنے کیلئے خود ساختہ پریشانیوں کے خول کو اپنے گرد طاری کرلیا ہے۔ ان تمام مشکلات پر قابو بھی آپ ہی پاسکتی ہیں۔ آپ کی بے زاری اور مایوسی کی وجہ یہ ہے کہ آپ کا زیادہ تر وقت فضول سوچوں اور فضول کاموں میں گزرتا ہے

مجھے مردوں سے نفرت ہے

جب میں آٹھ برس کی تھی تو ابو نے امی کو چھوڑ کر دوسری عورت سے شادی کرلی۔ امی نے مجھے اور میرے چھوٹے بھائی کو بڑی مشکل سے پالا۔ اب میں میڈیکل کی طالبہ ہوں جبکہ بھائی ایئر فورس میں چلا گیا ہے۔ ہم نے اچھے برے دن رو پیٹ کر گزارے۔ اس وقت ہمارے کسی رشتہ دار نے ہماری کوئی مدد نہیں کی خصوصاً ننھیال والوں نے۔ اب امی چاہتی ہیں کہ میں اپنے ماموں زاد کیلئے ہاں کہہ دوں مگر میرا دل اس کی شکل دیکھنے کا روادار نہیں ہے۔ میں رشتہ کی بات کیونکر سوچوں وہ لڑکا بھی مجھے پسند کرتا ہے مگر میں اسے پسند نہیں کرتی۔ میں ابھی کیا ساری زندگی شادی نہیں کرنا چاہتی کیونکہ میرے باپ نے ماں کے ساتھ جو ظلم کیا اس کے بعد مجھے مردوں سے نفرت ہوگئی ہے۔ میں اپنی ماں کا دل بھی نہیں توڑ سکتی کیونکہ مجھے ان سے بے حد محبت ہے۔ **(روشی)**

مشورہ: بیٹا کسی کا دل توڑنا بہت بڑا گناہ ہے۔ البتہ زندگی کے جس نشیب وفراز سے تم گزری ہو اور جو کرب تم نے بچپن میں اٹھایا ہے اس کے پیش نظر تمہاری تلخی بجا ہے مگر اس طرح کی حتمی سوچ اور حتمی فیصلے یقیناً تمہاری والدہ کے لئے قابل قبول نہیں ہوں گے اگرچہ مرد ذات سے دکھ انہوں نے اٹھایا ہے وہ تب بھی تمہارا گھر بسانے کی خواہش رکھتی ہیں اس لئے کہ یہ ان کا فرض بھی ہے اور تمہاری ضرورت بھی کیونکہ زندگی کے موڑ پر جب تم تنہا ہوگی تو شوہر ہی تمہارا سائبان ہوگا۔ اس لئے جذباتی انداز فکر سے نکلو۔ اگر ماموں زاد پسند نہیں تو انکار کردو۔ پانچوں انگلیاں برابر نہیں ہوتیں۔ ضروری نہیں کہ جو دکھ تمہاری ماں نے اٹھائے وہ تم بھی ضرور اٹھاؤ۔

بظاہر خوش باش رہنے والی لڑکی

میں ایک متوسط گھرانے کی لڑکی ہوں۔ بظاہر بہت خوش باش نظر آتی ہوں مگر اندر سے بے حد مغموم رہتی ہوں۔ انٹر کے بعد آگے پڑھنے کو دل نہیں چاہا اس لئے سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر گھر میں بیٹھ گئی ہوں۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا مگر طوعاً و کرہاً اسے انجام دیتی ہوں۔ ہفتوں بلکہ مہینوں کسی دوست یا رشتہ دار سے ملے ہوئے ہوجاتے ہیں جو بھی آتا ہے وہ یہی شکوہ کرتا ہے کہ میں تنہائی پسند ہوگئی ہوں۔ اس لئے کسی سے ملنا جلنا پسند نہیں کرتی مگر ایسا نہیں ہے مجھے لوگ اچھے لگتے ہیں۔ میں مجلسی نوعیت کی طبیعت رکھتی ہوں مگر میں خود میں یہ سب کچھ کرنے کی ہمت نہیں رکھتی۔ میری بے زاری سے میں ہی نہیں میرے گھر والے بھی پریشان رہتے ہیں۔ میں سخت پریشانی کا شکار رہتی ہوں۔ **(فرحانہ' لاہور)**

مشورہ: آپ کی پریشانی خود ساختہ ہے۔ آپ نے زندگی گزارنے کیلئے خود ساختہ پریشانیوں کے خول کو اپنے گرد طاری کرلیا ہے۔ ان تمام مشکلات پر قابو بھی آپ ہی پاسکتی ہیں۔ آپ کی بے زاری اور مایوسی کی وجہ یہ ہے کہ آپ کا زیادہ تر وقت فضول سوچوں اور فضول کاموں میں گزرتا ہے۔ اس بیکار وقت کو کارآمد بنایئے' جب آپ کو اپنے وقت کو صحیح انداز میں ترتیب وار دینا اور گزارنا آجائے گا تو پھر یہ فضول سوچیں بھی آپ کا پیچھا چھوڑ دیں گی۔ زندگی کو تعمیری انداز میں گزارنا ہر ایک کے بس کی بات نہیں ہے۔ آپ نے معمولی معمولی باتوں کو دل سے لگالیا ہے۔ آپ کو اس بات کی تو فکر ہے کہ کون آپ کے بارے میں کیا کہہ رہا ہے مگر آپ کو اس بات کی فکر نہیں کہ آپ اپنا قیمتی وقت یوں ضائع کررہی ہیں۔ آپ خود کو مختلف مشاغل میں مصروف رکھیں۔ اپنی تعلیم کو دوبارہ شروع کریں تو آپ اس خول سے باہر آجائیں گی کیونکہ یکسانیت سے انسان ذہنی طور پر بیمار ہوجاتا ہے۔

دولت کی ہوس

میرا بڑا بھائی ایک انشورنس کمپنی میں ملازمت کرتا ہے۔ اسے شروع سے پیسے کی ہوس ہے اور اس ہوس میں وہ کسی کو نہیں دیکھتا ہر وقت وہ بڑا آدمی بننے کی باتیں کرتا رہتا ہے۔ ہمیں اس بات سے بے حد الجھن ہوتی ہے کیونکہ ہم تینوں اس سے بہت چھوٹے ہیں۔ اس لئے اسے منع بھی نہیں کرسکتے یہ کام امی ابو کو کرنا چاہئے وہ بھی اس کو کچھ نہیں کہتے۔ ہم تینوں ابھی پڑھ رہے ہیں اور بھائی نے انٹر کرکے ملازمت اختیار کرلی ہے۔ ہمیں لگتا ہے کہ وہ کوئی ذہنی مریض ہے کیونکہ دنیا میں صرف پیسہ ہی تو سب کچھ نہیں ہوتا۔ **(عارف اینڈ کو۔ کراچی)**

مشورہ: عارف اینڈ کو آپ نے صحیح کہا کہ دنیا میں ہر شے پیسے سے نہیں ناپی تولی جاتی۔ آپ کے بھائی ذہنی مریض تو نہیں ہیں البتہ ان کو پیسے کی محبت نے دیوانہ سا کردیا ہے۔ اس کی وجہ تعلیم کی کمی بھی ہوسکتی ہے اور کوئی خاص واقعہ بھی کیونکہ اگر وہ پہلے سے دولت کے لالچی نہیں تھے تو پھر یکایک انہیں روپے پیسے سے دلچسپی کیسے ہوگئی۔ یہ بھی ممکن ہے آپ چھوٹے بہن بھائیوں نے ان کی اس حرکت کو زیادہ نوٹ کیا ہو۔ اگر آپ لوگوں کو ایسا حقیقی طور پر محسوس ہوتا ہے تو پھر اپنے والدین سے اس بارے میں بات کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ اگر آپ کی بھائی سے دوستی ہے تو آپ انہیں سمجھا سکتے ہیں کہ اس طرح کا طرز عمل اور سوچ ان کیلئے مناسب نہیں کیونکہ اگر رویئے اور سوچ میں توازن نہ ہو تو پھر انسانی زندگی انتہا پسندی کی طرف مائل ہونے لگتی ہے۔

ایک ناکام آدمی

میں نے بی اے کیا ہے اور دو سال سے بیروزگار ہوں مجھے کوئی نوکری نہیں ملتی۔ میرے گھر والے مجھے ہر وقت بے روزگاری کا طعنہ دیتے رہتے ہیں۔ میرا گھر جانے کو دل بھی نہیں چاہتا۔ امی اور بڑی بہنوں کی باتیں سننے کو ملتی ہیں۔ ان کی دل خراش باتوں سے میں کبھی کبھی اتنا متنفر ہوجاتا ہوں کہ دل چاہتا ہے کہ خودکشی کرلوں مگر مجھے یہ بھی معلوم نہیں کہ خودکشی کس طرح کی جاتی ہے اگر میں ناکام رہا تو لوگ میرا مزید مذاق اڑائیں گے۔ میں ایک ناکام آدمی ہوں جس کو زندگی نے کچھ نہیں دیا۔ **(فرخ' اسلام آباد)**

مشورہ: سوچ اور رویہ درست ہے کہ جب ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر بیٹھ جائیں اور پھر زندگی کو موردالزام ٹھہرایا جائے کہ اس زندگی نے ہمیں کچھ نہیں دیا حالانکہ انسان کو وہی کچھ ملتا ہے جتنی کہ اس نے کوشش کی ہوتی ہے اگر آپ کو نوکری نہیں مل رہی تو آپ مزید آگے پڑھ سکتے ہیں اس کے ساتھ ساتھ چھوٹا موٹا پارٹ ٹائم کام یا ٹیوشنز وغیرہ پڑھا سکتے ہیں۔ اس طرح مصروف رہنے سے آپ کے گھر والے آپ کو طعنے نہیں دینگے اگر آپ کی ماں اس ضمن میں آپ کو کچھ کہتی ہے تو اس کا سبب محض بھلائی ہوتا ہے اور کچھ نہیں۔

نمک زیادہ پڑجائے تو: سالن میں نمک زیادہ پڑ جائے تو ایک سفید کاغذ کا ٹکڑا ہانڈی میں ڈال دیں۔ کاغذ نمک کو جذب کرلے گا۔

سورۂ فاتحہ کے محیر العقول انکشافات

میاں نوید احمد رضا

سورة فاتحہ کی سات آیتیں ہیں اور ہر انسان کے جسم کے سات بڑے عضو ہیں۔ پس جو سورة فاتحہ پڑھے گا اس کے ساتوں عضو دوزخ سے محفوظ رہیں گے، الحمد کے پانچ حروف ہیں اور دن رات میں نمازوں کی تعداد بھی پانچ ہے

حضرت خواجہ معین الدین چشتی کے ملفوظات میں نقل ہوا ہے کہ سورة فاتحہ کی سات آیات ہیں اور ہر انسان کے جسم کے سات بڑے عضو ہیں۔ پس جو سورة فاتحہ پڑھے گا اس کے ساتوں عضو دوزخ سے محفوظ رہیں گے۔

الحمد کے پانچ حروف ہیں اور دن رات میں نمازوں کی تعداد بھی پانچ ہے جو الحمد پڑھتا ہے اللہ تعالیٰ پانچوں نمازوں میں جو قصور سرزد ہو گیا ہوگا اس کو اپنے فضل و کرم سے معاف فرمائیں گے۔

اسی طرح اللہ کے تین اور الحمد کے پانچ حروف ملا کر کل آٹھ حروف ہوتے ہیں الحمدللہ کا ورد رکھنے والے کے لئے جنت کے آٹھوں دروازے کھول دیئے جائیں گے۔

رب العلمین کے دس حروف ہیں۔ اگر الحمدللہ کے آٹھ حروف ملا کر پڑھے جائیں تو کل اٹھارہ ہوتے ہیں اور اس کے پڑھنے والے کو اٹھارہ ہزار نیکیاں ملتی ہیں۔ الرحمٰن کے چھ حروف اٹھارہ میں ملانے سے 24 ہیں۔ جو شخص اس پورے کلمے کو ہر ایک گھڑی میں 24 مرتبہ پڑھے گا، اس کے تمام صغیرہ گناہ معاف ہو جائیں گے۔ الرحیم کے چھ حروف اگر ان میں شامل کر لئے جائیں تو کل 30 حروف بنتے ہیں۔

حق تعالیٰ نے پل صراط کی مسافت تیس ہزار برس رکھی ہے ان حروف کا بکثرت پڑھنے والا پل صراط سے تیس لمحوں میں گزر جائیگا۔ (مَالِکِ یَوْمَ الدِّیْنِ) کے 12 حروف اگر ان میں شامل کر لئے جائیں تو کل 42 حروف بنیں گے۔ ان کا پڑھنا سال بھر کی خطاؤں سے نجات دلاتا ہے۔ ایاک نعبد کے آٹھ حروف بھی اگر شامل کر لیں تو کل حروف 50 بنیں گے۔ قیامت کا دن پچاس ہزار برس کے برابر ہوگا۔ ان کلمات کے پڑھنے والے کو اس دن کی عدالت پچاس لمحوں کے برابر محسوس ہوگی۔ (وَاِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ) میں گیارہ حروف ہیں اگر ان حروف کو بھی شامل کر لیں تو 61 حروف بنتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے اس دنیا میں 61 بڑے دریا پیدا کئے ہیں۔ ان 61 حروف کا ورد رکھنے والا یہ سعادت پائے گا کہ ان دریاؤں کے ایک ایک قطرے کے برابر اسے نیکیاں عطاء ہوں گی اور اتنے ہی اس کے گناہ دھل جائیں گے۔ اگر (اھدنا الصراط المستقیم) کے 19 حروف 61 میں ملا لئے جائیں تو کل حروف 80 بنیں گے اور شرابی پر جو حد جاری ہوتی ہے اس کی تعداد اسی کوڑے ہیں۔ جو ان 80 حروف کا ورد رکھے گا۔ اللہ تعالیٰ اس کو شراب کی حد سے یعنی شراب نوشی کی برائی سے محفوظ رکھیں گے۔ نہ وہ شراب پیئے گا اور نہ ہی حد کا سزاوار ہوگا۔

(صِرَاطَ الَّذِیْنَ اَنْعَمْتَ عَلَیْھِمْ غَیْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَیْھِمْ وَلَا الضَّآلِّیْنَ) میں 44 حروف ہیں اگر ان میں مذکورہ 80 حروف شامل کر لیں تو کل 124 حروف بنتے ہیں اور اللہ تعالیٰ نے دنیا میں کل ایک لاکھ 24 ہزار انبیاء مبعوث فرمائے ہیں جو ان کلمات کو یعنی پوری سورة کو پڑھے گا اس کو تمام انبیاء کے نقش قدم پر چلنے کی توفیق ہوگی۔

ایک بار حضرت محمدﷺ نے فرمایا کہ جس شخص نے تین مرتبہ سورة فاتحہ تین مرتبہ سورة اخلاص اور تین مرتبہ معوذتین پڑھ لیں وہ موت کے سوا ہر چیز سے امن میں رہے گا۔

جائز مراد کے لئے کامیاب عمل

اگر کسی کی کوئی ایسی جائز مراد جو پوری نہ ہوتی ہو تو وہ ہر نماز کے بعد مسجد میں سر رکھ کر (خواتین گھر میں) سورة فاتحہ اس طریقے سے پڑھیں جب اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَاِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ پر پہنچیں تو اس کا اکیس مرتبہ تکرار کریں پھر سورة فاتحہ مکمل کر کے سجدہ سے سر اٹھائیں اور اللہ تعالیٰ سے اپنی حاجت کے لئے دعا مانگیں اللہ تعالیٰ آپ کی تمام جائز دلی مرادیں بہت جلد پوری فردیں گے۔

گھٹنوں میں درد کیلئے لاجواب نسخہ

ایک پیالہ سرکہ اور ایک پیالہ شہد میں لہسن کے آٹھ دانے چھیل کر ملایئے انہیں گرینڈر میں ڈال کر اچھی طرح حل کیجئے اور آٹھ دن فریج کے نچلے خانے میں رکھیے۔ نویں دن سے صبح نہار منہ ایک بڑا چمچہ اس آمیزے کا پی کر آدھ گھنٹے بعد ناشتہ کر لیں پندرہ دن بعد ہی مثبت اثرات ظاہر ہوں گے۔ یہ مکمل نسخہ ہے۔ سرکہ پھلوں کا خریدیے۔ سیب یا انگور کا ہو تو بہتر ہے۔ شہد خالص ہو ورنہ فائدہ نہ ہوگا۔

(بیگم ڈاکٹر شاہد اعوان والا فیصل آباد)

مرکزِ روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاء حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اندرون اور بیرون ملک سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنٰی اور اسم اعظم لاتعداد پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل اور گھریلو الجھنوں سے نجات کیلئے دعا کی جاتی ہے۔ دعا میں شامل ہونے کیلئے کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں بعض لوگ ہر ہفتے اپنا نام دعا کیلئے لکھواتے ہیں اس لیے ان کا نام بار بار بھی آ سکتا ہے جن حضرات کیلئے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

محمود الحسن' رحیم یار خان۔ سمیرا جاوید' ڈیرہ اسماعیل خان۔ نسیم اختر' پشاور۔ محمد اعجاز' فیصل آباد، محمد نوید ملک' چکوال۔ شازیہ منظور' لاہور۔ شمائلہ مظہر، محمد مبین' لاہور۔ سرفراز خان ابودجانہ' بہاولنگر۔ دانش رضا' کراچی۔ مسز بلوچ' اسلام آباد۔ عمارہ ثانی' لاہور۔ محمد علی' اسلام آباد۔ رشید احمد' قصور۔ مسز خادم حسین' بہاولپور۔ نور جمال، پشاور۔ عقیلہ' بہاولپور۔ محمد صدیق' واہ کینٹ۔ توقیر حیدر' لاہور۔ عمار یاسر' اٹک۔ انور فیروز' راولپنڈی۔ شبیر احمد عثمانی' راجن پور۔ زمان اللہ خان، اشتیاق محمد' اسلام آباد۔ عرفان شہزاد' سیالکوٹ۔ ساجدہ شبیر' ٹوبہ ٹیک سنگھ۔ عبداللہ' چترال۔ عفت پروین' اسلام آباد۔ عنایت علی' ٹیکسلا۔ عذرا بیگم، ثمرہ خان' فاروق احمد' بہاولپور۔ تحسین بخاری، ڈیرہ اسماعیل خان۔ حبیب الرحمٰن' پشاور۔ احمد شاہ' ٹھٹھہ، ریحانہ حفیظ، سرفراز احمد' لاہور۔ ثوبیہ فیصل، آصف اقبال' منڈی بہاؤالدین۔ حسن اللہ ہاشمی' لاہور۔ خالد محمود' ٹانک۔ ڈاکٹر محمد شعیب' ایبٹ آباد۔ عائشہ ہاشمی، محمد حسین' مظفر گڑھ، حفیظ الرحمٰن، علی محمد' لاہور۔ سید خلق الزمان، شہزاد سعید' راولپنڈی۔ مسعود الحسن قطبی' پاکپتن۔ آصف علی' فیصل آباد، عزیز احمد' ملتان، محمد حنیف' لاہور۔ حسن علی' کراچی۔ صفدر حسین، ناصر محمود، سلیم جمال' کراچی۔ ضیاء الدین احمد، تبسم خلیل' اٹک۔ مظفر حسنین' کراچی۔ ایوب خان' چکوال۔ اورنگزیب' ڈیرہ اسماعیل خان۔ جاوید انور' جھنگ۔ شبیر شاہ' بہاولپور۔ قربان ارشد' مظفر گڑھ۔ تنویر احمد' ایبٹ آباد۔ شائستہ عفت، عابدہ پروین' پیر محل۔ محمد سعد' ڈی آئی خان۔ حکیم ریاض حسین' میانوالی۔ محمد طارق' لاہور۔ ارم افشین' فیصل آباد۔ شمیم قادری' ملتان۔ محمد عمران' ملتان۔ مسز سلیمی' کینٹ۔ نیاز محمد' کوئٹہ۔ محمد اصغر، عبدالجبار' ملتان۔ قیصر جمال' پشاور۔ مصطفیٰ کمال، روزینہ شاہین، اعجاز علی' لاڑکانہ۔ غازی انصار، قاری طالب حسین' خانیوال۔

بچوں کا صفحہ

چوہوں کی دعوت ولیمہ دھوم سے

سعد عبدالرزاق، کراچی

چھوٹے بڑے کئی چوہے بھاگے پھر رہے تھے۔ چوہیاں زرق برق کپڑے پہنے ہوئے تھیں کیونکہ آج چمنی کا ولیمہ تھا۔ چمنی بڑا پیارا اور خوبصورت چوہا تھا۔ وہ اپنی آٹھ بہنوں کا اکلوتا بھائی تھا تمام خاندان پورے زور وشور سے اس کی شادی کی خوشیوں میں شریک تھا

آدھی رات کا وقت تھا خالد صاحب کا تمام گھر سویا ہوا تھا۔ مگر ان کے اسٹور روم میں بڑی رونق تھی۔ چھوٹے بڑے کئی چوہے بھاگے پھر رہے تھے۔ کوئی ادھر جارہا ہے تو کوئی ادھر۔ چوہیاں زرق برق کپڑے پہنے ہوئے تھیں جبکہ چوہے کھانے کے انتظامات میں لگے ہوئے تھے۔ کیونکہ آج چمنی کا ولیمہ تھا۔

چمنی بڑا پیارا اور خوبصورت چوہا تھا مگر چوں کہ اس کی پیدائش پرانے غیر استعمال شدہ باورچی خانے کی چمنی میں ہوئی تھی اس لیے اس کے والدین اسے چمنی ہی کہتے تھے کل اس کی شادی خالد صاحب کے پڑوسیوں کے چوہوں کے گھر ہوگئی تھی اور آج اس کے گھر دعوت ولیمہ تھی۔

وہ اپنی آٹھ بہنوں کا اکلوتا بھائی تھا اس لیے تمام خاندان والے پورے زور وشور سے اس کی شادی کی خوشیوں میں شریک تھے۔ سب بہنوں نے مل کر بل کو کھود کھود کر وسیع کر لیا تھا تا کہ مہمانوں کو بٹھانے میں آسانی رہے۔ خالد صاحب کا گھر ویسے تو پکا تھا مگر اسٹور روم ابھی تک کچا تھا جہاں چوہے خوب موجیں منا رہے تھے۔

بل کی صفائی ہوگئی تو چمنی کے دوستوں نے کھانا لگانا شروع کر دیا۔ چمنی کی بہنیں دوڑ دوڑ کر سجاوٹ کی اشیاء سے بل کو سجا رہی تھیں۔ ایک بہن بھاگ کر خالد صاحب کی چھوٹی بیٹی گڑیا کے کمرے میں گئی اور اس کے گڈے کی واسکٹ اپنے بھائی کیلئے اٹھالائی۔

چمنی کے دادا جو کافی بوڑھے ہونے کی وجہ سے بیمار تھے اور بل کے ایک کونے میں لیٹے آرام کر رہے تھے، چھوٹی چوہیا کی حرکت دیکھ کر بولے۔

''ارے بیٹی' یہ کس کے کپڑے اٹھالائی ہو؟ کیوں دوسروں کی چیزیں چوری کرتی ہو۔ چوری کرنا بری بات ہے۔ اس واسکٹ کے بغیر بھی کام چل سکتا تھا۔''

مگر کسی نے ان کی ایک نہ سنی اور سب اپنے اپنے کاموں میں مگن رہے۔ چمنی کی چھوٹی بہنیں تو سب سے پہلے تیار ہو کر بس دلہن کے ساتھ لگ کر بیٹھ گئی تھیں اور بھابھی کے شوق میں کسی سے مل ہی نہیں رہی تھیں۔ ان کی اور بھی بہت سی سہیلیاں آ گئی تھیں۔ چمنی کی ماں نے اپنی ایک بیٹی کو بلا کر کہا۔

''بدنو تم ایسا کرو کہ گڑیا کے کمرے میں جاؤ اور اس کے گڈے کا سہرا اٹھا لاؤ۔ وہ ہم بل کے دروازے پر لٹکائیں گے تو مہمان دیکھ کر بہت خوش ہوں گے۔''

بدنو یہ سنتے ہی سہرا لینے دوڑ پڑی۔ دادا نے سنا تو کہنے لگے ''اری بیٹا' کیوں لالچ کرتی ہو۔ ہمارا گھر تو پہلے ہی اتنا اچھا لگ رہا ہے۔''

''ابا جی ایک ہی تو بیٹا ہے ہمارا، اس کے بھی ارمان پورے نہ کریں تو اور کس کے کریں۔'' چمنی کی ماں نے جواب دیا اور کام میں لگ گئی۔ اتنے میں چمنی کا باپ آ کر چمنی کی ماں سے کہنے لگا۔

''بیگم، بیگم جلدی آؤ میرے ساتھ میں نے باورچی خانے میں کافی سارا گڑ دیکھا ہے۔ مگر وہ مجھ اکیلے سے اٹھایا نہیں جائے گا۔ تم بھی میرے ساتھ چلو۔''

اور دونوں میاں بیوی گڑ اٹھا کے لے آئے۔ دادا نے کھانس کر کھکارا ایک طرف پھینکی اور ناک پر عینک جما کر بولے۔

''ارے بچو' تم سے صبر کیوں نہیں ہوتا۔ اتنا لالچ نہ کرو۔ کسی مصیبت میں پھنس جاؤ گے۔ تھوڑے پر صبر کرو'۔''

''ابا جی ایک چمنی ہی تو ہمارا بیٹا ہے پھر بھلا کب ایسا موقع آئے گا؟ اور ویسے بھی لوگوں کو پتا چلنا چاہیے کہ ہم کھاتے پیتے گھر کے چوہے ہیں کوئی غریب گھر کے نہیں'' چمنی کے ابا جان نے کہا۔

والدین کی طرف سے بے جا آزادی ملنے پر چمنی کی بہنیں شیر ہوگئیں اور وہ بیگم خالد کے کمرے سے ان کی لپ اسٹک گھسیٹ کر لے آئیں۔ جسے لگا کر سب چوہیاں خوب بن ٹھن گئیں۔ چمنی کا باپ اپنی بیوی سے بولا۔

''بیگم میں ذرا انتظامات کا جائزہ لے لوں۔ مہمانوں کی آمد کا وقت ہو گیا ہے تم ایسا کرو کہ خالد صاحب کے منے کا باجا اٹھا لاؤ۔ مہمانوں کی آمد پر جب ہم باجا بجا کر ان کا استقبال کریں گے تو سب حیران رہ جائیں گے۔ آخر انہیں پتا چلنا چاہیے کہ میرے بیٹے کی شادی ہے' کسی ایرے غیرے نتھو خیرے کی نہیں۔''

دادا نے سنا تو کہنے لگے بیٹا باجا بجانا بری بات ہے تم اس قسم کے برے کام مت کرو ورنہ اللہ ناراض ہوگا اور جب اللہ ناراض ہوگا تو کہیں تم پر کوئی مصیبت نہ آ جائے لیکن دادا کی بات کسی نے نہ سنی اور چمنی کی ماں لپک کر گئی اور جھپک کر باجا اٹھالائی۔ اب کے دادا کچھ نہ بولے۔ شاید وہ سمجھا سمجھا کر تھک چکے تھے اور انہوں نے کروٹ بدل کر دیوار کی طرف منہ کر لیا۔

چمنی کا باپ فوراً باجا ہاتھ میں لیے بل کے دروازے پر آن کھڑا ہوا جیسے ہی مہمان نظر آئے اس نے باجا بجانا شروع کر دیا۔ آدھی رات کو سکوت ٹوٹ گیا۔ باجے کی تیز آواز فضا میں گونجی تو بی مانوں کو بھی جاگ آ گئی۔ اس نے برآمدے سے نکل کر اسٹور میں جھانکا تو اتنے سارے چوہے دیکھ کر حیران رہ گئی۔ خوشی سے اس کی باچھیں کھل اٹھیں۔ اس نے ایک لمبی چھلانگ لگائی اور چوہوں کے سر پر جا پہنچی۔ تمام چوہے چیختے چلاتے ادھر ادھر بھاگ گئے مگر چمنی کا لالچی باپ بی مانوں کے قابو میں آ گیا۔ اس نے بھاگنے کی بہت کوشش کی مگر وہ بی مانو کے پنجوں سے آزاد نہ ہو سکا۔ بی مانوں نے اس کی تکا بوٹی کر دی۔ دراصل وہ بی مانوں کے پنجوں میں نہیں پھنسا تھا بلکہ لالچ جیسی بری بلا کے پنجوں میں پھنس گیا تھا۔

موسم گرما کیلئے ایک نیا نسخہ

میں کئی سالوں سے گرمی کا مریض رہا۔ حکماء صاحبان سے جن سے میرے قریبی روابط ہیں مشورہ لیتا رہا۔ طرح طرح کی جڑی بوٹیاں' اسپغول' مختلف طریقوں سے گوند کتیرا اور آملہ وغیرہ استعمال کرتا رہا مگر خاطر خواہ فائدہ نہ ہوا۔ معمولی گرمی یعنی دھوپ میں باہر نکلنا مشکل ہوتا۔ اندر کی گرمی محسوس ہوتی۔ سر پر بوجھ رہتا۔ ایک دن ٹی وی کے سامنے بیٹھا تھا۔ ایک صاحب نے اللہ اس کا بھلا کرے پودینے کے باغ لگائے ہوئے تھے۔ طرح طرح کے پودے دکھا رہا تھا۔ سب کے فائدے بیان کر رہا تھا۔ اس نے ایک گلاس پانی لیا۔ اس میں پورا لیموں نچوڑا جو اس کے باغ کا تھا اور چند کونپلیں پودینہ کی چبائیں۔ گلاس میں چینی بھی ڈالی اور خوب مکس کر کے پی گیا۔ کہنے لگا کہ اب جتنی گرمی ہو مجھے پرواہ نہیں۔ میں دھوپ میں کام کرتا رہوں گا۔ میں تو حاجت مند تھا۔ فوراً یہ عمل کیا اللہ کے فضل سے کافی آرام ہے۔ ہماری طرف مثل مشہور ہے کہ گرمی کا علاج اور محبت کا تعویز کسی کے پاس نہیں۔ مگر یہ مثل برائے گرمی غلط ثابت ہوئی۔ چند ٹکوں کا علاج ہے۔ میرے بھائی جو گرمی کے مریض ہیں اس موسم گرما میں ضرور تجربہ فرمائیں۔ **(نصیر احمد، ایبٹ آباد)**

صدیوں پرانا قبرستان اور جنات

مجاہد علی کاظمی

اگلے دن میں نے اپنے پیر بابا سے اس بات کا ذکر کیا تو اس نے کہا مجھے سب معلوم ہے اور تمہیں ایک کام کرنا ہوگا۔ میں نے اپنے پیر سے کہا وہ کیا ہے۔ اس نے کہا میں تمہیں ایک وظیفہ بتاتا ہوں جو تمہیں اسی جگہ پر کرنا ہوگا۔ یہاں پر چڑیل کاشف کو اٹھا کر لے گئی تھی۔

یہ واقعہ ان دنوں کا ہے جب میں نے میٹرک کے امتحان دیئے تھے اور اپنی نانی کے ہاں شاہلا کوٹ گیا ہوا تھا۔ مجھے پرانے کھنڈرات اور عمارتیں دیکھنے کا بہت شوق تھا۔ میں نے اپنے کزن کاشف سے کہا کہ یہاں کوئی پرانے مکانات یا کھنڈرات ہیں اس نے کہا ہاں ہم تمہیں کل ہی پرانے قبرستان لے چلتے ہیں۔ میں نے بھی سن رکھا تھا کہ یہ قبرستان بہت خطرناک ہے مگر مجھے اس پر یقین نہ تھا۔ قبرستان گاؤں سے تقریباً 15 یا 20 کلومیٹر کے فاصلے پر تھا۔ ہمیں ایک موٹر سائیکل بھی درکار تھی۔ جو میرے کزن کاشف کی تھی۔ ہمیں تقریباً ایک گھنٹہ ہی لگا ہوگا کہ ہم وہاں پہنچ گئے۔ سامنے قبرستان تھا اور اس کے گیٹ پر تاریخ لکھی ہوئی تھی جو تقریباً صدیوں پرانا تھا۔ وہاں پر اب کوئی شخص کسی کو بھی دفنانے نہیں جاتا تھا۔ جب ہم اندر گئے تو وہاں دیکھ کر حیران ہوگئے کہ قبریں پھٹی ہیں اور اندر مردے صاف نظر آرہے ہیں۔ ہڈیوں کے پنجرے دیکھ کر ہمارے ہوش کھوگئے۔ اب شام کے ساڑھے چھ بج رہے تھے ہم نے گھر میں اطلاع کی تھی کہ ہم اپنے دوست کی سالگرہ پر جارہے ہیں اس وجہ سے ہمیں اجازت مل گئی تھی' قبرستان میں پرانے درختوں کی وجہ سے کافی سناٹا تھا۔ ہر طرف ہو کا عالم تھا۔

میں نے اپنی ٹارچ روشن کی اور ادھر ادھر دیکھنے لگا لیکن ہمیں کچھ نظر نہ آیا میں نے جب اپنی ٹارچ سے مندر کی اوٹ میں دیکھا تو ہمیں وہاں سے دھواں نکلتا دکھائی دیا۔ ہم دونوں نے ہمت کی اور وہاں چلے گئے جب ہم وہاں پر پہنچے تو ایک بوسیدہ قبر سے دھواں نکل رہا تھا اور دیکھتے ہی دیکھتے وہ ایک بھیانک چڑیل کی شکل میں تبدیل ہوگیا۔ اس چڑیل کے منہ سے دو فٹ کے قریب دو دانت باہر لٹک رہے تھے اس کی آنکھیں سرخ شعلے اگل رہی تھیں ہم نے وہاں سے دوڑ لگائی اور کافی دور بھاگ آئے اور اپنی سانس کو بحال کرنے لگے' وہ چڑیل ہمارے قریب آکر کاشف کو اٹھانے لگی مگر کاشف کے گلے میں ایک اللہ کا نام جو لاکٹ پر کندہ تھا اسکو دیکھ کر وہ چڑیل دور جا گری' پھر سنبھل کر میری طرف آئی کاشف نے وہی لاکٹ میرے گلے میں ڈال دیا۔ اس سے پہلے کے لاکٹ میرے گلے میں پہنچتا کاشف کا گلہ خالی ہوگیا اور چڑیل نے کاشف کو پکڑا اور غائب ہوگئی' اگلے دن میں نے اپنے پیر بابا سے اس بات کا ذکر کیا تو بابا نے کہا مجھے سب معلوم ہے' تمہیں ایک کام کرنا ہوگا' بابا نے کہا میں تمہیں ایک وظیفہ بتاتا ہوں جو تمہیں اسی جگہ پر کرنا ہوگا جہاں سے چڑیل کاشف کو اٹھا کر لے گئی تھی۔ پیر بابا نے وظیفہ بتایا' میں قبرستان کے وسط میں گیا اور اپنے گرد دائرہ لگا کر بیٹھ گیا اور اپنا تین دن کا وظیفہ شروع کردیا۔ مجھے پہلے اور دوسرے دن تو کچھ نہ ہوا مگر تیسرے دن جب میں وظیفہ کے درمیان پہنچا تو مجھے عجیب وغریب ہولناک مناظر دکھائی دینے لگے' مجھے پیر بابا کی آواز آئی کہ بیٹھے رہو یہ مناظر خودبخود ختم ہوجائیں گے' میں اپنا وظیفہ پڑھنے لگا۔ کچھ دیر بعد وہی چڑیل آئی اور کہنے لگی مجھے معاف کردو' میں تم کو کچھ نہیں کہوں گی' کاشف کو بھی واپس کردوں گی' میں نے اپنا وظیفہ روک دیا۔ پھر مجھے پیر صاحب کی آواز آئی یہ تمہیں بھی ماردے گی' یہ تمہیں کاشف نہیں واپس کرے گی' اس کو ختم کردو۔

میں نے اپنا وظیفہ پھر شروع کردیا اور چڑیل کو آگ لگ گئی اور مرگئی جہاں مری تھی وہاں پر سوائے راکھ کے اور کچھ وہاں نہ تھا' میں کاشف کو قبرستان میں تلاش کرنے لگا' پھر مجھے آواز آئی بیٹا تم مندر کی پچھلی جانب جاؤ وہاں پر ایک بہت بڑا کمرہ ہے اس میں کاشف قید پڑا ہوا ہے' میں نے کاشف کو ساتھ لیا' ہم واپس باہر آئے تو ہمیں اپنی موٹر سائیکل دیکھ کر حیرانگی ہوئی کہ یہ ابھی تک یہاں ہے' پھر ہم اپنے گھر چل دیئے ہمارے گھر والے بڑے پریشان تھے گھر والے کہنے لگے آج آپ کو گھر سے گئے چار دن ہوگئے ہیں' ہم نے ان کو مکمل داستان سنائی' وہ بہت حیران ہوئے۔

دل کی شریانوں کو کھولنے کا اکسیر نسخہ

لیموں ادرک اور لہسن کا رس ایک ایک پیالی، سرکہ سیب ایک پیالی، ان چاروں رسوں کو ملا کر دھیمی آنچ پر نصف گھنٹہ رکھیں۔ جب آمیزہ تین پیالی رہ جائے تو اتار کر ٹھنڈا ہونے کے بعد اس آمیزے میں تین پیالی شہد ملا کر اس آمیزہ کو بوتل میں محفوظ کرلیں۔ روزانہ نہار منہ ایک چمچ استعمال کریں۔ انشاءاللہ دل کی بند شریانیں کھل جائیں گی۔

(مسز سلیمان' ڈنمارک)

معاشی مشکلات کا حل

جویریہ حمید، لاہور

نبی کریمؐ کی حدیث شریف کے مفہوم میں ہے جو استغفار ہمیشہ کرتا ہے چھوڑتا نہیں ہے یعنی ناغہ نہیں کرتا اللہ تعالیٰ ہر تنگی سے نکالتا ہے

نبی کریم ﷺ کی حدیث شریف کا مفہوم ہے کہ جو مسلمانوں کے سکھ دکھ کا خیال نہ کرے وہ ہم میں سے نہیں۔

آج کل مسلمان معاشی بدحالی پریشانیوں اور مصیبتوں میں مبتلاء ہیں جس کی اصل وجہ اللہ تعالیٰ اور نبی کریمؐ کی تعلیمات سے دوری ہے۔ آپ ﷺ کی تعلیمات میں ہر طرح کی مشکلات کا حل موجود ہے اور آج بھی جو نبی کریمؐ سے حقیقتاً رابطہ رکھتے ہیں وہ خوشحالی اور سکون کی زندگی گزارتے ہیں۔ حدیث شریف کے مفہوم میں ہے کہ دو کلمات جو زبان پر بہت ہلکے میزان میں بہت وزنی اور اللہ کو بہت محبوب ہیں، وہ کلمات یہ ہیں۔

سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْم ط

3 مرتبہ اول و آخر درود شریف کے ساتھ روزانہ یہ کلمات 100-1000-2000 یا اس سے بھی زیادہ مرتبہ پڑھیں

ایک اور حدیث شریف کا مفہوم ہے کہ اللہ تعالیٰ ساری کائنات کو ان کلمات کے سبب رزق دیتے ہیں۔

اگر ہوسکے تو ایک تسبیح (100 مرتبہ) استغفراللہ اول و آخر درود شریف کے ساتھ پڑھ لیا کریں۔

نبی کریمؐ کی حدیث شریف کا مفہوم ہے جو استغفار ہمیشہ کرتا ہے چھوڑتا نہیں ہے یعنی ناغہ نہیں کرتا اللہ تعالیٰ اسے ہر تنگی سے نکالتا ہے، ہر غم سے اس کو چھڑاتا ہے۔ رزق ایسا دیتا ہے کہ اس کے خیال میں بھی نہیں ہوتا کہ ادھر سے بھی رزق آسکتا ہے اور نبی کریمؐ کی محبت میں درود شریف کے ساتھ یہ بھی پڑھ لیا کریں۔ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

یا وجہ اللہ یا وجہ النبی۔۔۔(3 مرتبہ صبح، 3 مرتبہ شام)

صلی اللہ علیہ وسلم۔۔۔(3 مرتبہ صبح، 3 مرتبہ شام)

اگر ایک ایک تسبیح (100 مرتبہ) ہوجائے تو اچھا ہے، اگر نہ ہوسکے تو تین دفعہ نہ چھوڑیں۔

نبی کریمؐ نے فرمایا حدیث شریف کے مفہوم میں ہے کہ میں قسم کھاتا ہوں صدقہ سے مال کم نہیں ہوتا ہے تو آپ پانچ روپے یا ایک ہی روپیہ حسب توفیق روزانہ صدقہ کریں جیسے آپ کے دل میں آئے۔ صدقہ سے دعا بھی جلدی قبول ہوتی ہے۔

تمام مسلمانوں کو چاہئے کہ ان کلمات کا ورد اپنے روزمرہ کے معمولات میں کثرت سے کریں تاکہ ہماری تمام معاشی مشکلات، پریشانیوں اور مصیبتوں کا خاتمہ ہو۔

پچکے گال کیلئے: ایک چھٹانک خالص چنبیلی کا تیل لیں اور ایک تولہ لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں اور روزانہ چہرے پر مالش کریں۔ اس سے پچکے ہوئے رخسار ابھر آئینگے۔

معراج پہلوان اور قدرت کا انتقام

ڈاکٹر عبدالغنی فاروق

فرحت شادی سے پہلے مکمل تندرست اور صحت مند تھی۔ اسے کوئی معمولی سا بھی روگ نہ تھا مگر عرفان صاحب کے گھر میں آتے ہی پراسرار طور پر اسے کئی بیماریوں نے آلیا۔ اس کے ہاتھوں اور پاؤں پر کئی جلدی تکلیفیں نمودار ہوگئیں

ازل سے قدرت کا یہی نظام چلا آرہا ہے انسان اپنے کیے کا بدلہ ضرور چکاتا ہے جس کا دوسرا نام مکافات عمل ہے نبی کریم ﷺ نے مباح کاموں میں طلاق کو سب سے مبغوض ترین قرار دیا ہے۔ مادیت پرستی کے اس دور میں طلاق کو بالکل بھی معیوب نہیں سمجھا جاتا' ذرا سے جھگڑے پر یا ناچاقی کی وجہ سے ایک بستا ہوا آنگن آتش کدہ بن جاتا ہے۔ چند واقعات قارئین کی نذر ہیں۔ پڑھیے فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے۔

معراج پہلوان میرے گاؤں سے چار فرلانگ کے فاصلے پر دوسرے گاؤں میں رہتا ہے۔ اس نے شادی کی تو اسے بیوی بہت اچھی ملی۔ عبادت گزار، فرمانبردار اور خوش اخلاق لیکن معراج کے مزاج میں تنگی اور تندخوئی بہت زیادہ تھی۔ وہ بات بات پر بیوی سے الجھتا اور اس کی پٹائی کرتا تھا۔ ماں سمجھاتی تو اس سے بھی بدتمیزی کرتا تھا حتیٰ کہ تقریباً دو سال کے بعد ہی اس نے اسے طلاق دے دی۔

پہلوان نے دوسری شادی کی، اس بیوی سے اس کے دو بیٹے اور چار بیٹیاں پیدا ہوئیں۔ بڑا بیٹا پانچ سال کا تھا، جو کرنٹ لگنے سے مرگیا۔ دوسرا بیٹا اب نوجوان ہے اور پکا سچا بدمعاش ہے اور باپ کے لئے سخت بدنامی کا سبب بنا ہوا ہے۔ چاروں بیٹیاں نوجوان ہیں۔ بڑی کی عمر پچیس سے تجاوز کرگئی ہے لیکن رشتے نہیں ملتے۔ اس کے رزق سے برکت اٹھ گئی ہے۔ اب وہ مزدوری کرنے پر مجبور ہے جبکہ پریشانیوں اور غموں نے اسے نیم جان کردیا ہے اور زندگی جہنم کا نمونہ بن گئی ہے۔

ہمارے گاؤں کے مہر شفیع کی شادی ہوئی تو اسے بیوی بہت اچھی ملی۔ نیک، عبادت گزار اور حلیم الطبع۔

بدقسمتی سے رفیق اور اس کا سارا خاندان جاہل اور بے عمل تھا۔ ان لوگوں نے اس لڑکی کی کوئی قدر نہ کی، بلکہ وہ مختلف انداز سے اسے آئے دن پریشان کرتے اور کہتے "یہ نمازیں ہی پڑھتی رہتی ہے۔ اسے قرآن پڑھنے کے سوا کچھ آتا ہی نہیں۔ یہ گونگی ہے۔ بولتی نہیں" آخر کار مہر شفیع نے اسے ایک ہی سال کے بعد طلاق دے دی۔

مہر شفیع نے دوسری شادی کی تو وہ لڑکی پہلی بیوی کے بالکل برعکس تھی۔ یہ بیوی زبان دراز، جھگڑالو، بے عقل اور بے عمل، تنگ آکر اسے انہوں نے الگ مکان میں منتقل کردیا۔ اس بیوی سے مہر شفیع کی چھ بیٹیاں پیدا ہوئیں اور صرف ایک بیٹا، اس کا گھر ہر وقت عموماً جنگ وجدال کا میدان بنا رہتا تھا۔

اللہ اپنے بندوں پر ظلم نہیں کرتے بلکہ بندے خود ہی اپنے اوپر ظلم کرتے ہیں یہ میں نہیں کہہ رہا بلکہ یہ قرآن کا فیصلہ ہے خیر مہر شفیع کی پہلی مطلقہ بیوی کی جلد ہی شادی ہوگئی، اسے بہت اچھا خاوند مل گیا۔ سسرال والے اس کی بہت قدر کرتے ہیں وہ اپنے گھر میں بہت خوش ہے۔

پروفیسر عرفان ذکی کا تعلق ایک مذہبی، تعلیم یافتہ اور زمیندار گھرانے سے تھا، وہ ایم اے عربی تھے اور ایم اے اسلامیات بھی۔ نوجوانی میں ان کی شادی اپنی چچازاد سے ہوئی۔ ان کے چچا ان کے گاؤں میں بلکہ پڑوس ہی میں رہتے تھے لیکن حیرت انگیز طور پر پروفیسر عرفان نے شادی کے دوسرے ہی روز اپنی بیوی کو یہ کہہ کر طلاق دے دی کہ یہ لڑکی مجھے پسند نہیں حالانکہ یہ لڑکی ان کیلئے ہرگز اجنبی نہیں تھی اور ان کی دیکھی بھالی تھی۔

دونوں گھرانے باپ اور چچا خون کے گھونٹ پی کر رہ گئے مگر کیا کرسکتے تھے کیونکہ عرفان صاحب بہت ہی ضدی، اکھڑ مزاج اور خواہش پرست انسان تھے۔

تھوڑے ہی عرصے کے بعد پروفیسر عرفان نے بڑا ہی عجیب مطالبہ کردیا کہ میں چھوٹے بھائی لقمان کی منگیتر سے شادی کروں گا۔ یہ لڑکی اپنے امیر والدین کی اکلوتی بیٹی تھی۔ وسیع جائیداد کی مالک تھی اور خوبصورت تھی۔ قصہ کوتاہ یہ کہ والدین اور سارے خاندان کو ان کے مطالبے کے سامنے جھکنا پڑا اور عرفان کی شادی اپنے چھوٹے بھائی کی منگیتر سے ہوگئی۔

طلعت شادی سے پہلے مکمل تندرست اور صحت مند تھی۔ اسے کوئی معمولی سا بھی روگ نہ تھا مگر عرفان صاحب کے گھر میں آتے ہی پراسرار طور پر اسے کئی بیماریوں نے آلیا۔ اس کے ہاتھوں اور پاؤں پر کئی جلدی تکلیفیں نمودار ہوگئیں کہ نہ وہ باورچی خانے میں کام کرنے کے قابل رہی اور نہ لانڈری میں کوئی خدمت انجام دے سکتی۔ چولہے کے قریب جاتی تو ہاتھوں پر چھالے بن جاتے اور کپڑے دھونے لگتی تو صابن والے پانی سے اس کے پاؤں پر سوجن ہوجاتی۔ اس کے علاوہ بھی متعدد عجیب وغریب بیماریوں نے اسے گھیرلیا۔ تیسرے چوتھے روز وہ بیٹھے بیٹھے بے ہوش ہوجاتی اور اس کے منہ سے جھاگ بہنے لگتی۔ اس پر خاموشی کے دورے پڑتے اور کئی کئی دن تک گم سم رہتی۔ بڑی بوڑھیوں نے عرفان صاحب کو بتایا کہ طلعت پر جنات کا سایہ ہے۔

چنانچہ موصوف حالانکہ صحیح العقیدہ مسلمان تھے۔ پھر بھی روایتی پیروں کے چکر لگانے لگے اور ہفتے، عشرے بعد وہ فرحت کی قمیض یا بنیان اٹھا کر کسی عامل کے ہاں حاضری دینے کیلئے چل پڑتے اور یہ سلسلہ بغیر کسی تعطل کیلئے عرصہ دراز تک چلتا رہا۔

اللہ نے عرفان صاحب کو دو بیٹیاں اور ایک بیٹا عطا کیا۔ بیٹا سب سے چھوٹا تھا لیکن ذرا ذہین نہ تھا۔ اس کا پڑھائی میں اور اسکول میں دل ہی نہ لگا۔ بہت مشکلوں سے گھسٹ گھسٹ کر اس نے میٹرک کیا اور پھر انہوں نے اسے ایک کاروبار میں لگا دیا، مگر وہ چنداں کامیاب نہ ہوا۔ جوان ہونے پر اس کی شادی کی مگر کئی سالوں کے انتظار کے بعد بھی وہ اولاد سے محروم ہے۔

وقت کے ساتھ ساتھ طلعت کی بیماریوں میں شدت آتی چلی گئی، حتیٰ کہ یہ خبر پروفیسر عرفان اور ان کے کنبے پر بم بن کر گری کہ وہ کینسر میں مبتلا ہے اور یہ خاصا پھیل چکا ہے۔

حیرت انگیز طور پر عرفان صاحب اس انکشاف کے بعد علاج کی طرف سے لاتعلق سے ہوگئے اور طلعت عرفان صاحب کے ایک دوست کے گھر میں آگئی اور وہاں ڈیڑھ دو ماہ تک بے یار و مددگار پڑی رہی۔ عرفان صاحب روزانہ شام کو آتے، رسمی مزاج پرسی کرتے اور چلے جاتے، حتیٰ کہ اسی کیفیت میں وہ ایک روز دم توڑ گئی۔ وفات کے وقت طلعت کی عمر چالیس سال سے کچھ زیادہ تھی اور چونکہ اسوقت تک اس کے والدین زندہ تھے، اس لئے عرفان صاحب کو اس کی جائیداد میں سے کچھ بھی حاصل نہ ہوا۔

حسد

☆حسد سے اپنے آپ کو بچاؤ کہ حسد نیکیوں کو اس طرح کھا جاتا ہے جس طرح آگ لکڑی کو

☆قناعت بدن کو تازگی بخشتی ہے اور حسد بدن کو گلا دیتا ہے۔

☆حسد ایک آگ ہے جو انسان کو جلاتی ہے اور دوسروں کو عداوت پر ابھارتی ہے۔

☆دروغ گو کو مروت نہیں ہوتی اور حاسد کو راحت نہیں ہوتی۔

☆نماز روزہ اچھی چیز ہے لیکن غرور وحسد دل سے دور کرنا ان کو زیادہ اچھا بنا دیتا ہے۔

☆حسد ہر وقت مصیبت اور غم میں مبتلا رکھتا ہے۔ **(نوشابہ جمال)**

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اوراس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

جون کے جوابات

جواب: نانی اماں کو انجیر کے سات دانے روزانہ کھلایا کریں صبح نہار منہ اور دوائی کے طور پر ماہنامہ عبقری کی ہاضم خاص لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق کھلائیں انشاء اللہ کچھ دنوں میں ہی مستقل ٹھیک ہوجائینگی اور آپ کو دعائیں دیں گی۔ **(شاہد'لاہور)**

جواب: ہڈیاں ٹیڑھی اورابھار کی وجہ یا تو پرانا لیکوریا ہوتا ہے یا بچپن میں ٹائیفائیڈ کا ہونا ہے جو ہڈیوں کے اندر سرایت کرجاتا ہے جس کی وجہ سے ہڈیاں کھوکھلی ہوجاتی ہیں۔اس کیلئے میرا تجربہ شدہ ہے آپ مستقل ماہنامہ عبقری کی ٹھنڈی مراد اور اکسیر البدن تین ماہ کھلائیں اگر لیکوریا ہے تو پوشیدہ کورس کھلائیں۔ناریل زیادہ کھلائیں۔**(انیلہ'راولپنڈی)**

جواب: آپ چھلکا بہیڑا' چھلکا ہریڑ'ملٹھی آملہ اور کشتہ فولاد کوٹ پیس کرسفوف بنالیں۔دیسی گھی کا چوتھائی چمچ شہد کے ایک چمچ کیساتھ صبح نہار منہ اور عصر کے وقت استعمال کریں۔ **(عمران' ملتان)**

جواب: سورۃ فلق مع تسمیہ 200 بار،سورۃ الناس مع تسمیہ 200 بارشام چلتے پھرتے پڑھیں۔گھر کا ہرفرد پڑھے تو نفع زیادہ ہوگا۔سارادن پاک ناپاک،وضو بے وضو پڑھیں گھر کا ہرفرد پڑھے اتنا کہ روزانہ ہزاروں کی تعداد میں پڑھیں۔مال کی زکوٰۃ پوری گن گن کر دیں۔اکثر خواتین مال اور زیورات کی زکوٰۃ نہیں دیتیں۔اگر انگوٹھی قیمتی ہے تو سوالاکھ مرتبہ **بِسۡمِ اللّٰہِ اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیۡہِ رَاجِعُوۡنَ** پڑھیں کوئی چیز رکھیں تو سانس روک کر3 مرتبہ **بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ** پڑھ لیا کریں۔**(محمداویس'ساہیوال)**

جواب: آپ کوئی دوسری دوا استعمال نہ کریں بلکہ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے ستر شفائیں منگوا کر استعمال کریں۔آپ کو جو فوڈ الرجی ہوئی ہے خاص کر دودھ وغیرہ سے یہ ختم ہوجائے گی اور دوسری بات یہ ہے بعض اوقات کسی چیز سے نقصان پہنچتا ہے لیکن بعض دفعہ وہم بھی ہوجاتا ہے جیسے ہی وہ چیز سامنے آتی ہے فوراً ری ایکشن شروع ہوجاتا ہے۔

(ڈاکٹر سمیرا'لاہور)

جولائی کے سوالات

سوال: میری عمر21 سال ہے سر میں خشکی بہت ہے بال بھی بہت گررہے ہیں روزانہ ڈھیروں خشکی نکلتی ہے بہت سے تیل استعمال کیے ہیں مگر مستقل طور پر کسی سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔کوئی ایسا مشورہ دیں جس سے مستقل فائدہ ہو۔**(ناصرعلی'سرگودھا)**

سوال: میری عمر19 سال ہے' کالج میں پڑھتا ہوں' چہرے پر بہت دانے ہیں کبھی پیپ والے ہوتے ہیں کبھی بڑے بڑے لال ہوجاتے ہیں۔ہاتھ پاؤں میں جلن ہوتی ہے۔جسم میں سوئیاں چبھتی ہیں۔ **(محمد جمشید'راولپنڈی)**

سوال: میں پہلے خوشحال تھا لیکن کچھ عرصہ پہلے کاروبار وسیع کرنے کی غرض سے کچھ رقم سود پر اٹھالی۔اس سود کی بے برکتی اور نحوست کی وجہ سے اب میں اٹھارہ لاکھ کا قرض دار ہوں۔صبح ہوتے ہی میرے گھر کی گھنٹی قرض خواہ بجانا شروع کردیتے ہیں اور رات دو بجے تک یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ہر روحانی وظیفہ کرچکا ہوں لیکن اس سود کی نحوست کی وجہ سے کوئی عمل کارگر نہیں ہورہا۔آخری منزل موت نظر آرہی ہے۔اللہ کیلئے مجھے کوئی بہن یا بھائی اس مسئلہ کا حل بتائے۔ساری عمر دعاگو رہوں گا۔ **(اختر علی'راولپنڈی)**

سوال: ہمارے گھر میں چھوٹی چھوٹی چوہیاں بہت زیادہ ہیں قارئین ان سے چھٹکارے کا کوئی مجرب طریقہ بتائیں۔

(عارف چودھری'دریاخان)

قارئین! میں گلے کے شدید مرض میں مبتلا ہوں' گلے سے لیس دار مادہ خارج ہوتا ہے' بڑے ٹوٹکے استعمال کیے لیکن خاطر خواہ فائدہ نہ ہوا۔رمضان قریب آرہا ہے قرآن سنانا ہے۔عبقری کے قارئین سے درخواست ہے کہ میرے مسئلے کا حل ضرور تجویز فرمائیں'شکریہ۔ **(ابوحسان'لاہور)**

رزق بڑھانے کا آزمودہ عمل

اپنا کاروبار شروع کرنے سے پہلے یعنی کوئی دکان وغیرہ کھولنے کے فوراً بعد گیارہ مرتبہ سورۃ فاتحہ اول وآخر درود ابراہیمی کم ازکم تین مرتبہ یا اس سے زیادہ پڑھ کر دکان کے چاروں طرف پھونک ماریں انشاء اللہ چند دنوں میں واضح فرق محسوس ہوگا' نماز کی پابندی لازمی ہے۔**(ڈاکٹر محمد رشید'کوٹ عبدالمالک)**

آنسو آگئے

الحمدللہ ابھی بھی ایسے لوگ موجود ہیں جن کے دن رات اللہ کی یاد میں بسر ہوتے ہیں' عبقری کو ملنے والی ہزاروں کیفیات میں سے ایک پیش خدمت ہے

محترم مرشد حکیم صاحب السلام علیکم!

اللہ اللہ کرکے گرمیوں کے ماہ گزر رہے ہیں' مچھروں کی بہتات نے کمرے میں سونے پر مجبور کردیا۔مئی کے درمیان میں مچھروں کی یلغار ختم ہوئی تو اوپر سونے کے لیے گئے۔پہلی رات ابھی گیارہ ہی بجے تھے کہ میں نے آسمان پر ایک بادل کا ٹکڑا آتے دیکھا اور کہیں کسی بادل کا نام ونشان نہ تھا۔دیکھتے ہی دیکھتے اس بادل نے اسم''اللہ'' کی شکل اختیار کرلی یہ اسم اتنی خوبصورتی سے لکھا تھا کہ میں نظریں ہی نہ ہٹا پارہی تھی۔کچھ دیر کے بعد وہ بادل بن کر تحلیل ہوگیا۔پھر چند دن بعد میری آنکھ کھلی تو یوں لگا جیسے مجھ پر پانی کے چھوٹے چھوٹے قطرے گر رہے ہیں۔ٹائم دیکھا تو تین بج رہے تھے۔آسمان کی طرف دیکھا تو وہ ستاروں سے بھرا ہوا تھا۔کہیں بھی کسی بادل کے ٹکڑے کا نام تک نہ تھا۔بڑی حیرانی ہوئی۔اللہ کی اس رحمتِ خاص پر آنکھوں میں آنسو آگئے کہ میں اس قابل نہیں ہوں۔میرے مرشد کے فیض اور دعاؤں سے ہوتا ہے۔نماز تہجد پڑھ کر پھر یہی سوچتی رہی کہ بادل کے بغیر پانی کے قطرے کہاں سے آرہے تھے۔بے اختیار میری زبان پر یہ آیت ''ان اللہ علی کل شئی قدیر'' (بے شک اللہ تعالیٰ ہر چیز پر قادر ہے) آگئی۔گرمیوں کا موسم مجھے شروع سے بہت اچھا لگتا ہے مگر اب تو اور بھی زیادہ اچھا لگنے لگا ہے کیونکہ رات پچھلے پہر اللہ تعالیٰ کے انوار اور تجلیات کو دیکھ کر ایمان اور مضبوط ہوجاتا ہے اللہ تعالیٰ آپ کے درجات اور زیادہ بلند کرے اور آپ کو اپنے حفظ وامان میں رکھے اور اپنی خاص رحمتوں سے نوازے۔**(آمین)**

(ایک بہن'فیصل آباد)

یرقان کیلئے

سورۃ تغابن (پارہ نمبر 28) تین دفعہ ہاتھ پر دم کرکے معدے پر ہاتھ پھیریں اور سورۃ البینہ (پارہ نمبر 30) سات دفعہ پانی پر دم کرکے پی لیں نماز کے بعد یہ وظیفہ شروع کریں۔تین ماہ مسلسل یہ عمل کریں۔کسی دن ناغہ نہ ہو۔اس وظیفے کی بدولت میری امی بالکل ٹھیک ہیں۔ٹیسٹ کروائے جو بالکل درست ہیں۔ **(آمنہ ملک)**

آیت کریمہ کا ورد

خواب: میں خواب میں بھی آیت کریمہ کا ورد کر رہا تھا۔ میں دیکھتا ہوں کہ جس لڑکی سے میں شادی کرنا چاہتا ہوں وہ میرے محلے کے ایک گھر سے باہر نکلتی ہے، تھوڑی دیر بعد میں بھی اس کے پیچھے چل دیتا ہوں، پھر وہ اچانک مڑتی ہے، میں اس کا ہاتھ پکڑ لیتا ہوں، وہ کہتی ہے کہ کچھ عورتیں اس کے پیچھے پڑی ہیں اور پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(م۔س۔راحیل، اکال گڑھ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو اس بات پر متنبہ کیا گیا ہے کہ آپ نے آیت کریمہ کا جو ورد اپنی مرضی سے شروع کر رکھا ہے، فوری طور پر اس سے باز آجائیں ورنہ کسی ناگہانی پریشانی آنے کا اندیشہ ہے کیونکہ آیت کریمہ کا عمل جلالی ہے اور بغیر کسی کامل کی اجازت کے کرنے سے نقصان کا احتمال رہتا ہے۔

سزا

خواب: میں نے دیکھا کہ میں ایک نامعلوم مقام پر ہوں (جیسے قید کی حالت میں ہوں) وہاں آزاد فضاء میں میرا مدعی پھوپھی زاد اور مقتول پھوپھی زاد مجھے ملتے ہیں۔ غالباً میرا بڑا بھائی (جو کہ آرمی میں ملازم ہے) بھی میرے ساتھ ہے۔ میرے دونوں پھوپھی زاد (مدعی اور مقتول) مجھ سے صلح کیلئے ہاں کرتے ہیں۔ مقتول پھوپھی زاد بڑی خوش اسلوبی سے ملتا ہے اور خوش اخلاقی سے بات کرتا ہے۔ مدعی پھوپھی زاد کے ہاتھ میں کوئی چاقو جیسی چیز ہے اور وہ بڑی بے صبری اور جذبات سے بھرا کھڑا ہے جیسے مجھے چاقو سے زخمی کرنا چاہتا ہے۔ مقتول پھوپھی زاد کہتا ہے کہ اسے تھوڑا زخم لگا لینے دے تاکہ اس کا غصہ دور ہو جائے۔ پھر جلدی جلدی مدعی پھوپھی زاد مجھے چاقو جیسی چیز سے چہرے اور پیٹ پر ہلکے زخم لگا دیتا ہے، اس کے بعد دونوں پھوپھی زاد (مدعی اور مقتول) ہمیں بڑی محبت اور چاہت سے گلے ملتے ہیں، یہاں میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

میں پھر لیٹ جاتا ہوں اور خواب میں دیکھتا ہوں کہ ایک نامعلوم مقام پر ہوں جہاں پھوپھی جان کا گھر ہے۔ وہاں بہت سے لوگ جمع ہیں یعنی شادی والے گھر جیسا سماں ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ جیسے میری ہی شادی کرنا چاہتے ہیں۔ شادی کی تیاریاں کر رہے ہیں، وہاں میری ہونے والی بیوی (حقیقت میں وہ طلاق لے چکی ہے یعنی میری سابقہ بیوی ہے) بھی موجود ہے۔ وہ بڑے خوشگوار موڈ میں ہے جیسے وہ بہت خوش ہے اور کھلی کھلی سی ہے لیکن میرے ساتھ کوئی بات نہیں ہو سکتی۔ میں اسے دیکھ کر باغ باغ ہو جاتا ہوں۔ پھر منظر بدلتا ہے، میں نے کپڑے دھونے ہوتے ہیں۔ ایک انجان سا لڑکا مجھے ایک ہینڈ پمپ پر چھوڑ جاتا ہے جو کہ ایک مسجد نما مقام کے ساتھ ہی ہوتا ہے۔ ہینڈ پمپ کے ساتھ ایک گڑھا سا بنا ہوتا ہے جہاں ہینڈ پمپ کا پانی جمع ہوتا ہے۔ اس جوہڑ نما گڑھے میں جیسے دھاگے سے بنے ہوئے گرم کھیس تہہ کر کے تہہ بہ تہہ (لمبائی میں) رکھے ہوئے ہیں۔ گڑھے میں جیسے کیچڑ سا بھی ہے اور گرم کھیس اس میں بھگوئے ہوئے ہیں۔ پانی بھرے گڑھے کے ساتھ ایک برآمدہ ہے جہاں ایک کالے رنگ کی بھینس بھی بندھی ہوئی ہے جو مجھے کوئی نقصان نہیں پہنچاتی۔ **(رانا جمیل اختر، بہاولپور جیل)**

خواب اور تعبیر

تعبیر: آپ کا خواب بالکل واضح ہے۔ آپ کا مدعی آپ کو ہرگز معاف کرنے کے حق میں نہیں ہے اور نہ آپ اس سے کسی قسم کی توقع رکھیں۔ آپ ہر نماز کے بعد ایک سو بار استغفار کر کے دعا کر لیا کریں۔

کتے کا حملہ

خواب: میں نے دیکھا کہ میں گھر سے مسجد کی طرف نماز پڑھنے جا رہا ہوں۔ مسجد کے ساتھ ہی والد کے دوست کا گھر ہے تو میں گھر کے اندر چلا جاتا ہوں۔ میں انکل کو سلام کرنے کیلئے ہاتھ نکالنا چاہتا ہوں تو میرا بازو اٹھ نہیں پاتا۔ ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے بازو کسی چیز میں پھنسا ہوا ہے۔ ان کا گھر بہت خوبصورت ہے انکل مجھ سے پوچھتے ہیں کہ گھر کیسا لگ رہا ہے، میں تعریف کرتا ہوں۔ پھر میرے والد اور چاچو آجاتے ہیں اور میں مسجد میں نماز پڑھنے کیلئے چلا جاتا ہوں۔

دوسرا خواب دیکھا کہ ایک کتا مجھے گھور رہا ہے اور پھر وہ ایک دم سے مجھ پر جھپٹ پڑتا ہے اور کاٹتا ہے، پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(محمد سلیمان۔کینٹ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کے اکثر کاموں میں رکاوٹیں پیش آ رہی ہیں اور ایسا رویہ اثرات کی وجہ سے ہو رہا ہے۔ آپ روزانہ 125 بار آیت الکرسی 41 دن پڑھ کر اپنے اوپر دم کریں اور اسی کو پانی میں دم کر کے پی لیا کریں۔

تعبیر: آپ کا خواب مجموعی طور پر اچھا نہیں ہے اور آپ کو متنبہ کیا گیا ہے کہ کسی بیماری کے آنے کا اندیشہ ہے۔ لہٰذا فوری طور پر مال کا صدقہ دیں اور لاحول کثرت سے پڑھا کریں۔

خوفناک بڑھیا

خواب: میں اور میری امی بازار جا رہی ہوتی ہیں کہ اچانک محلے والے کہنے لگتے ہیں کہ آپ یہاں سے مت گزریں، یہاں سے بوڑھی اماں اور اس کی بیٹی گزرنے والے ہیں۔ اچانک منظر بدلنے کے بعد ایسا لگتا ہے کہ میں اور میری چھوٹی بہن اس بوڑھی اماں کی قید میں ہیں اور اس کا گھر کچی مٹی سے بنا ہوا ہے اور بہت حد تک خوفناک قسم کا ہے۔ چھت پر کچھ بچے کود رہے ہوتے ہیں، جس کی وجہ سے مٹی زمین پر گرتی ہے اور وہ اماں مجھ سے کہتی ہے کہ اٹھ کر بچوں کو منع کرو۔ میرے کہنے پر بچے میری بات مان کر بیٹھ جاتے ہیں۔ اس اماں کا چہرہ تو بدصورت تھا ہی مگر گردن اور سینے کی جگہ جھریاں پڑنے کی وجہ سے وہ مزید خوفناک لگ رہی تھی اور وہ خواب میں میرے سینے پر بار بار اپنے پاؤں لگا رہی ہوتی ہے۔ پھر منظر بدلتا ہے اور میں دیکھتی ہوں کہ میری ممانی اور محلے کی ایک عورت اور اس کی بیٹی مجھ سے اس اماں کی قید میں ملنے آتی ہیں۔ بظاہر وہ مجھے دیکھ کر رو رہی ہوتی ہیں لیکن میری طرف دیکھ کر ان کے تاثر تمسخر آمیز ہوتے ہیں۔ میں ان کے سامنے ہاتھ جوڑنے لگتی ہوں کہ میرے ابو سے کہیں مجھے یہاں سے لے جائیں، یہاں مجھے بہت ڈر لگتا ہے۔ پھر اچانک ایسا لگتا ہے کہ سامنے ایک بہت ہی بڑے اور کھلے سرسبز میدان میں میرے امی ابو آ رہے ہیں اور امی مجھے بہت ہی زیادہ کمزور اور بیمار نظر آتی ہیں۔ منظر بدلتا ہے، میں قید سے باہر بھاگ کر اپنے امی ابو کے پاس جاتی ہوں، امی مجھے دیکھ کر غائب ہو جاتی ہیں اور ابو ایک بچے کو مار رہے ہوتے ہیں کہ تو میری بیٹی کے سامنے کیوں آیا۔ اس طرح اس نے ہمیں دیکھ لیا ہے۔ پھر منظر بدلتا ہے اور میں گھر میں پوری فیملی کے ساتھ ہوں۔ امی مجھ سے پوچھتی ہیں کہ وہاں پر تمہیں کیا مسئلہ تھا تو میں جواب دیتی ہوں کہ آپ چاہے مجھے جان سے مار دیں، میں اس اماں کے پاس نہیں جاؤں گی، وہ مجھے مارتی ہے اور پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(فرح، لاہور)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ پر اور آپ کی چھوٹی بہن پر کسی حاسد دشمن نے جادو کے ذریعے بندش کی ہوئی ہے لیکن انشاءاللہ آپ کے دشمن ناکام ہوں گے۔ آپ معوذ 313 بار روزانہ پانی پر دم کر کے خود بھی پئیں اور اپنی بہن کو بھی پلا دیا کریں۔ 41 دن کا یہ عمل ہے۔

مسافران آخرت

عبقری کے مخلص حاجی محمد شاہد ریاض کے سسر محمد منشاء صاحب انتقال فرما گئے ہیں۔ ایصال ثواب کی خصوصی درخواست ہے۔

پلکیں لمبی کرنے کیلئے: اصل شہد اور کسٹر آئل دونوں کو برابر مقدار میں لیں اور کسی شیشی میں ملا کر رکھ لیں، رات کو سوتے وقت پلکوں پر لگا لیں۔

عدین شمسی، لاہور

رب کی مدد، رب کی پکڑ

میں نے جو حقارت کے ساتھ اونٹ کو لات ماری ''تو دفع ہو'' تو میری ٹانگ ران تک اونٹ کے جسم کے اندر چلی گئی۔ میں حیران پریشان ''یہ کیا ہوا'' پھر اندازہ ہوا کہ وہ اژدھا اتنا زہریلا تھا کہ اونٹ کا پورا جسم زہر کی وجہ سے گل کر پلپلا ہو چکا ہے

قارئین! یہ حقیقت ہے کہ ''تکبر'' صرف اللہ ہی کی صفت ہے اور تکبر کرنا صرف اللہ ہی کو زیب دیتا ہے۔ آج تک جس نے بھی اس معاملہ میں رب کی برابری کرنے کا سوچا...... وہ تباہ و برباد ہوا ہے۔

کچھ دن پہلے ایک صاحب نے ایک بہت عبرتناک واقعہ سنایا' انہی کی زبانی اس واقعہ کو سنیے:۔

کچھ عرصہ پہلے ہمارا دین کی نسبت سے اندرون سندھ سفر ہوا گاؤں تھا' قریب جنگل بھی تھا' مجھے گاؤں دیکھنے کا بہت شوق تھا میں نے ایک دن امیر صاحب سے اجازت لی اور سیر کرنے نکل گیا۔ گاؤں کے حسین مناظر سے لطف اندوز ہوتے ہوئے نہ جانے میں کب جنگل میں داخل ہو گیا اور راستہ بھول گیا' خیر چلتا رہا یہاں تک کہ مغرب کا وقت شروع ہو گیا اور ہلکا ہلکا اندھیرا چھانے لگا' جوں جوں وقت گزرتا گیا میری پریشانی میں اضافہ ہونے لگا' مجھے واپسی کا کوئی راستہ سمجھ نہیں آ رہا تھا۔ خیر تھوڑا آگے ایک آدمی ملا' میں نے اس کو بتایا تو کہنے لگا کہ آپ غلط راستے پر آ گئے ہیں یہیں سے واپس مڑیں ہاں یہ بات یاد رکھیں راستے میں ایک پاگل اونٹ بیٹھا ہے وہ جس انسان کو دیکھ لیتا ہے اس کو چھوڑتا نہیں ہے' مرتا کیا نہ کرتا' اللہ کا نام لے کر چلنا شروع کیا' کچھ آگے جا کر مجھے اونٹ کی سرسراہٹ سنائی دی اور پھر وہی ہوا جس کا ڈر تھا اونٹ کہیں سے نکل آیا اور میرے پیچھے لگ گیا۔ میں تیز تیز چلنے لگا اور ساتھ ساتھ حفاظتی دعائیں بھی پڑھ رہا تھا۔ ایک دم اونٹ بھاگنے لگا تو میں بھی بھاگنے لگا' میں بھاگتے بھاگتے بہت آگے نکل گیا' مجھے سامنے کنواں نظر آیا' پیچھے مڑ کر دیکھا تو اونٹ بھاگ رہا تھا۔ میں نے آؤ دیکھا نہ تاؤ کنویں میں چھلانگ لگا دی کنواں پرانا تھا۔ جھاڑیاں وغیرہ پڑی ہوئی تھیں پکڑتا پکڑتا کسی طرح اس کے پیندے تک پہنچ گیا۔ اونٹ آیا' اس نے تو پہلے زور زور سے زمین پر غصہ سے پاؤں مارے پھر کافی دیر نیچے جھانکتا رہا اور تھوڑی دیر بعد پیچھے ہو کر بیٹھ گیا مجھے پتہ تھا کہ یہ کل تک یہاں سے نہیں اٹھے گا کیونکہ اونٹ کی دشمنی بہت ظالم ہوتی ہے۔ ایک دم مجھے ایک دعا یاد آئی۔

یہ دعا امام محمد بن ادریس خوارزمی رحمتہ اللہ علیہ کی ہے اور کہا جاتا ہے کہ اس دعا سے فرشتے بھی کانپ جاتے ہیں میں نے یہ دعا فوراً پڑھنا شروع کی۔ دعا یہ ہے:

اَللّٰھُمَّ یَاوَدُوْدُ یَاذَالْعَرْشِ الْمَجِیْدِ یَامُبْدِئُ یَامُعِیْدُ یَافَعَّالٌ لِّمَایُرِیْدُ یَاذَالْعِزَّۃِ الَّتِیْ لَاتُرَامُ وَالْمُلْکِ الَّذِیْ لَایُضَامُ یَامَنْ عَلٰی نُوْرِہٖ اَرْکَانُ عَرْشِہٖ یَامُغِیْثُ اَغِثْنِیْ یَامُغِیْثُ اَغِثْنِیْ یَامُغِیْثُ اَغِثْنِیْ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْر (مجموعہ وظائف)

میں نے دو تین مرتبہ ہی پڑھی تھی کہ کنویں کے پیندے سے ایک اژدھا نکلتا ہوا نظر آیا جو تقریباً بانس کی موٹائی کے برابر موٹا تھا اور بہت وحشت ناک تھا۔ وہ نکلا اور سیدھا اوپر گیا تھوڑی دیر بعد وہ اپنا کام کر کے واپس آ گیا اور اپنے بل میں چلا گیا۔ یکایک مجھے اونٹ کے غرانے اور کراہنے کی آواز آنے لگی۔ میں سمجھ گیا کہ اللہ نے وہ اژدھا میری مدد کیلئے بھیجا تھا اور وہ اونٹ کو کاٹ گیا ہے۔ تھوڑی دیر بعد اونٹ کی آواز مدہم پڑ گئی اور مجھے یقین ہو گیا کہ اونٹ ختم ہو چکا ہے۔ میں اللہ کا نام لے کر جھاڑیوں کو پکڑتا پکڑتا اوپر پہنچا تو اونٹ بالکل ساکت پڑا ہوا تھا، چاہیے تو یہ تھا کہ اللہ کا شکر ادا کرتا اور اپنی راہ لیتا۔ لیکن نہ جانے شیطان نے کیا میرے دل میں ڈالا، مجھے اونٹ پر بہت غصہ آیا کہ ''تو نے میرا وقت برباد کر دیا' تو نے مجھے مصیبت میں ڈال دیا'' میں نے جو حقارت کے ساتھ اونٹ کو لات ماری ''تو دفع ہو'' تو میری ٹانگ ران تک اونٹ کے جسم کے اندر چلی گئی۔ میں حیران پریشان ''یہ کیا ہوا'' پھر اندازہ ہوا کہ وہ اژدھا اتنا زہریلا تھا کہ اونٹ کا پورا جسم زہر کی وجہ سے گل کر پلپلا ہو چکا ہے۔ میری ٹانگ میں تکلیف شروع ہو گئی خیر میں کسی طرح اپنے ساتھیوں تک پہنچ گیا مگر اگلے دن صبح تک میری تکلیف بڑھ گئی میں ہسپتال گیا تو ڈاکٹروں نے کہا کہ زہر بہت شدید تھا جراثیم ران تک پہنچ چکے ہیں اس لیے ٹانگ کاٹنی پڑے گی ورنہ زہر پورے جسم میں پھیل جائے گا پھر مجھے اندازہ ہوا کہ غرور کرنے کا انجام کیا ہوتا ہے۔''

درد گردہ و پتھری سے نجات کیلئے — محمد یونس قادری

سنگ یہود 50 گرام کا سفوف بنالیں اور 200 گرام مولی کے پانی میں کھرل کر لیں ایک ماشہ کی خوراک تین وقت پانی سے یا شربت بزوری سے استعمال کریں' اکسیر ہے۔

محمد جنید

کمر درد سے فوری نجات

خیر کوئی پندرہ دن بعد جب وہ دکان کے اندر ہاتھ ملا کر گیا اور میں نے اسے کام کرتے دیکھا میں سمجھ گیا اسے فائدہ ہوا ہے

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم!

عبقری نومبر 2009ء صفحہ نمبر 23 پر سکھ حکیم کا نایاب نسخہ شائع ہوا میں نے بنایا اور بانٹا جس کے درج ذیل فوائد سامنے آئے پہلے تو میں نے اپنی بھابی کو دیا ان کے گھٹنوں میں درد تھا۔ سجدے سے اٹھتے وقت درد ہوتا تھا۔ وہ درد ختم ہو گیا پھر ہماری دکان کے ساتھ ٹریکٹر پارٹس کی دکان پر ایک آدمی کام کرتا ہے جو ٹریکٹر کے پھالے اٹھا کر صبح کو دکان کے آگے لگاتا ہے اور شام کو اندر رکھتا ہے وہ ایک دن کہنے لگا کہ بھائی کمر میں بڑا درد ہوتا ہے۔ جھکتا ہوں تو جھکا نہیں جاتا ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تمہارے مہرے ہل گئے ہیں۔ میں نے یہ نسخہ اس کو پینے کیلئے دیا اور مالش کا بھی کہا۔ خیر بات آئی گئی ہو گئی میری عادت نہیں کہ کچھ مدد کر کے اس سے دوبارہ اس کا تذکرہ کروں خیر کوئی پندرہ دن بعد جب وہ دکان کے اندر ہاتھ ملا کر گیا اور میں نے اسے کام کرتے دیکھا میں سمجھ گیا اسے فائدہ ہوا ہے۔ اس کے کام کرنے سے پتہ چل رہا تھا۔ میری والدہ کے سر میں دو تین دانے تھے جو عرصہ چار سال سے تھے وہ اکثر ان کا علاج کرواتی رہتی تھیں لیکن وہ دانے نہیں جاتے تھے۔ دوبارہ آ جاتے تھے۔

ایک دن اچانک امی نے وہ تیل بالوں میں لگا لیا انہیں کچھ آرام آیا انہوں نے یہ تیل دو تین دفعہ مزید لگایا اب وہ دانے ڈھونڈنے سے نہیں ملتے۔ کندھوں اور جسم کی مالش کرنے کے بعد نہانے سے جسم تر و تازہ ہو جاتا ہے جلد کی مالش سے وہ بھی ٹھیک ہو گئی۔ یہ ساری میرے سامنے کی باتیں ہیں۔

قارئین کی سہولت کے پیش نظر نسخہ درج ذیل ہے:

ھوالشافی: کھٹہ تلخ' پھٹکڑی سرخ' آنبہ ہلدی' السی ہر ایک 100 گرام سب کو کوٹ چھان کر اس میں ایک کلو خالص تل کا تیل ڈال کر بالکل ہلکی بلکہ نہایت ہلکی آنچ میں جلائیں دو دن تک جلاتے رہیں جب پانی جل جائے تو اتار کر اس میں 50 گرام رتن جوت ڈال کر 3 دن رکھ چھوڑیں۔ رتن جوت گرم گرم تیل میں ڈالیں۔ 3 دن کے بعد چھان کر محفوظ کر لیں' اب کراماتی تیل تیار ہے۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

ام اوراق

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

شادی کرنا چاہتی ہوں

میری عمر تیس سال ہے۔ اللہ کا شکر ہے پڑھی لکھی ہوں، ایم اے کیا ہوا ہے۔ کوئی بیماری نہیں، شکل وصورت بھی اچھی ہے، قریبی محلے میں ایک لڑکے کو پسند کرنے لگی ہوں، وہ ٹال مٹول سے کام لے رہا ہے۔ میں اس کے بغیر نہیں رہ سکتی، گھر والے اپنے اپنے کاموں میں مصروف ہیں میری عمر ڈھلتی جارہی ہے۔ مزاج میں چڑ چڑا پن آ گیا ہے، میری مدد کیجئے۔ کوئی ایسا طریقہ بتائیے کہ میری شادی ہو جائے اور میں تنہائی کے عذاب سے نکل جاؤں۔ (ایک پریشان حال)

مشورہ اچھی بات ہے۔ شادی ضرور کیجئے لیکن اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ گھر کے کاموں میں مصروف رکھیں، تنہائی بہت بری چیز ہے، اپنے والدین کو اس سلسلے میں متوجہ کریں اور اللہ تعالیٰ سے اپنے حق میں بہتری مانگتی رہیں۔ پانچ وقت نماز کی پابندی کریں اگر آپ کے حق میں وہی لڑکا بہتر ہوگا تو اللہ اسی کا انتظام فرمادیں گے۔

ریشمی چادر پر بال پوائنٹ کا دھبہ

میری ریشمی چادر پر بچوں نے بال پوائنٹ کا دھبہ ڈال دیا ہے۔ اسے بہت دھویا مگر صاف نہیں ہوا۔ مجھے بتائیے یہ دھبہ کیسے دور ہوگا؟ **(بیگم ریحان، کراچی)**

مشورہ آپ بازار سے میتھلاٹڈ سپرٹ خریدیئے۔ روئی کو سپرٹ میں بھگوکر چادر پر رکھئے۔ پھر روئی سے رگڑیئے، داغ دور ہوجائے گا۔ کم سے کم دو تین بار چادر روئی سپرٹ میں بھگوکر رگڑیئے گا۔

بچہ کچھ نہیں کھاتا

میرا بچہ چار سال کا ہے۔ تمام دن میں بمشکل آدھا کلو دودھ فیڈر کے ذریعے پیتا ہے اور کچھ کھاتا نہیں۔ میں اس کی وجہ سے سخت پریشان رہتی ہوں۔ اب اسے اسکول میں داخل کرایا ہے۔ ناشتے کے بغیر سکول جاتا ہے۔ ماشاءاللہ اس کی صحت ٹھیک ہے۔ طبی معائنہ کرایا تو کوئی خرابی نہیں۔ آپ مجھے بتائیے کیا کروں۔ **(صائمہ اشرف۔ فیصل آباد)**

مشورہ: بی بی! بچوں کا یہ مسئلہ صرف آپ کا نہیں بلکہ یہ مسئلہ ہر دوسرے تیسرے گھر کا ہے۔ ہر ماں اپنے بچے سے شاکی ہے کہ وہ کچھ نہیں کھاتا پیتا۔ آپ دودھ میں سیب، کیلا یا آم ڈال کر ملک شیک بنایئے اور اسے فیڈر میں دیجئے۔ ناشتہ مختلف قسم کا بنایئے۔ صرف ڈبل روٹی کے سلائس اور جام نہ دیں۔ مثلاً چھوٹا سا پراٹھا پکا دیجئے۔ آٹے میں دودھ، نمک، چینی اور گھی ملا کر گوندھ لیجئے۔ اس کی چھوٹی ٹکیاں تل کر دیجئے۔ بچے کے اسکول میں آپ خود پھل یا سینڈوچ بنا کر لے جایئے۔ بچے کی استانی سے کہیے کہ وہ دوسرے بچوں کو بھی کھلائے اور آپ کے بچے کو بھی!

شہد بڑی اچھی غذا اور دوا ہے۔ ایک چمچہ شہد روزانہ اپنے بچے کو کھلانے یا دودھ میں ملا کر پلانے سے بہت فائدہ ہوگا۔ آپ جب بھی سودا لینے بازار جائیں، بچے کو ہمراہ رکھیں اور اسے بتائیں کہ کارن فلیکس اور دلیہ کھانے سے طاقت آتی ہے۔ بچے کو آہستہ آہستہ متفرق چیزوں سے متعارف کرایئے تاکہ اسے کھانے سے رغبت ہو۔ بچے کو ڈانٹ ڈپٹ نہ کریں بلکہ اسے پیار سے غذا کے بارے میں بتایئے۔ جب بھی اسے کھانا کھلائیں اپنے ساتھ بٹھا کر کھلایئے۔

پہلے زمانے میں دسترخوان پر اکٹھے بیٹھ کر کھانے کا رواج تھا جواب ختم ہوگیا ہے۔ اکٹھے بیٹھ کر کھانے سے برکت ہوتی تھی۔ پسند ناپسند کا سوال بھی ختم ہوجاتا تھا۔ بچے ہر چیز رغبت سے کھاتے تھے۔ آپ اس مسئلے کو سنگین نہ بنایئے، بچہ جلد کھانا رغبت سے کھانے لگے گا۔

موٹاپے سے تنگ ہوں

میری عمر بیس سال اور وزن سوکلو ہے۔ کھانے پینے کی شوقین ہوں۔ صبح دو پراٹھے، دوپہر کو تین روٹیاں اور شام کو ڈیڑھ روٹی کھاتی ہوں۔ اسی باعث پھول کر کپا ہوچکی ہوں۔ ایک ہومیو پیتھک ڈاکٹر سے دوا لے کر کھائی، کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ پریشان ہوکر آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ **(عائشہ شاہ، اوکاڑہ)**

مشورہ عائشہ بی بی! ماشاءاللہ آپ کی خوراک اچھی خاصی ہے۔ دوا کھانے سے کچھ نہیں بنے گا بلکہ تلی ہوئی چیزیں مثلاً پراٹھے، آلو کے چپس، پکوڑے اور چاول نہ کھایئے۔ صبح ناشتے سے پہلے آپ ایک پیالی گرم پانی میں ایک چمچہ شہد اور ایک لیموں کا رس ڈالیے اور چٹکی بھر کلونجی کے دانے منہ میں ڈال کر پی لیں۔ جو کا دلیہ پکا کر کھایئے۔ دوپہر کے کھانے میں سالن کے ساتھ ڈیڑھ روٹی کھایئے۔ زیادہ کھانا صحت کیلئے اچھا نہیں۔ یاد رکھئے، وزن آہستہ آہستہ کم ہوگا۔ کھانے پینے میں احتیاط کیجئے اور روزانہ اہتمام سے ورزش کریں

ناک کا مسئلہ

میرے دائیں نتھنے کی ہڈی بڑھ گئی تھی۔ آپریشن کے ایک ماہ بعد تک ٹھیک رہی پھر ڈاکٹروں کے چکر شروع ہوگئے۔ آپ یقین کریں، اتنا تھک گئی ہوں کہ آپ سے بھی گزارش ہے، مجھے کسی ڈاکٹر کا پتہ نہ لکھئے گا۔ براہ مہربانی خود کوئی دوا تجویز فرمایئے، تمام عمر دعائیں دوں گی۔ دوسری بات یہ کہ میری ابھی شادی ہوئی ہے۔ میرے خاوند تھوڑے موٹے ہیں۔ میرا دل چاہتا ہے وہ دبلے ہوجائیں۔ کیا ایسا ہوسکتا ہے؟ **(ک۔ش۔کراچی)**

مشورہ محترمہ صاحبہ نیم کے پتے مٹھی بھر لے کر دھوئیں اور پھر ڈھائی گلاس پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر سٹین لیس سٹیل کی پتیلی میں خوب پکایئے۔ آدھا پانی رہ جائے، تو چولہا بند کردیجئے۔ چھلنی میں چھان کر گلاس میں چٹکی بھر نمک ملایئے جس طرح وضوکرتے ہوئے ناک میں پانی ڈالتے ہیں، اسی طرح ناک میں پانی ڈالئے۔ پانی ذرا نیم گرم ہو۔ رات کو سوتے وقت یہی عمل کیجئے۔ تین ہفتہ مسلسل کرنے سے ناک کے غدود کا ورم ختم ہوجائیگا۔ نیم کے بہت فوائد ہیں۔ آپ اس ٹوٹکے کو معمولی نہ جانئے۔ تین ہفتے بعد دوبارہ خط کے ذریعے رابطہ کیجئے۔

دوسرے سوال کا جواب یہ ہے۔ آپ کے خاوند کھانے پینے میں تھوڑا سا اعتدال رکھیں۔ گوشت اور تلی ہوئی چیزیں زیادہ نہ کھائیں۔ کام کاج میں زیادہ سے زیادہ دل لگائیں، روزانہ تقریباً 30 منٹ ورزش کریں وہ خود بخود چند دنوں میں دبلے ہوجائینگے۔

ہاتھ پاؤں اور پیشاب کی جلن کیلئے

گرمیوں میں بعض لوگوں کو ہاتھ پاؤں جلنے پیشاب کی کمی اور جلن کی شکایت ہوتی ہے۔ ٹینڈے کھانے سے یہ تکلیف دور ہوجاتی ہے۔ خشک کھانسی کی شکایت ہو تو ٹینڈے کی بھجیا یا سالن کے کثرت استعمال سے تکلیف دور ہوجاتی ہے۔ کیونکہ ٹینڈے حلق کی نالی کو تر کرتے ہیں۔ **(وسیم لاہور)**

میتھی قدرت کا بہترین تحفہ

سارہ اسماعیل

قدیم یونان میں گھوڑے جب بیمار ہوتے اور کسی خوراک کو منہ نہ لگاتے تو یہ اس کے پتے کھانے کے بعد تندرست ہونے لگتے تھے۔ اطباء کہتے ہیں کہ اگر اس کی افادیت کا لوگوں کو پتہ لگ جائے تو شاید ہی کوئی گھر ہو جس میں میتھی دانہ موجود نہ ہو

قدرت کا بہترین تحفہ

میتھرے یا میتھی دانے ہمارے کچن میں روزمرہ استعمال ہونے والا قدرت کا ایک بہترین تحفہ ہے جو دوائی کے طور پر ہزاروں سال سے استعمال ہو رہا ہے۔ کئی وٹامنز اور منرلز پر مشتمل اس کم قیمت لیکن بے بہا فوائد رکھنے والی چیز کا اصل وطن افریقہ ہے، لیکن اب یہ ساری دنیا میں کاشت کی جاتی ہے۔ قدیم یونان میں گھوڑے جب بیمار ہوتے اور کسی خوراک کو منہ نہ لگاتے تو یہ اس کے پتے کھانے کے بعد تندرست ہونے لگتے تھے۔ اطباء کہتے ہیں کہ اگر اس کی افادیت کا لوگوں کو پتہ چل جائے تو شاید ہی کوئی گھر ہو جس میں میتھی دانہ موجود نہ ہو۔

نزلہ وزکام کے لیے

نزلہ زکام، سینے کی تکلیف اور بلغم بننے کی بیماری میں اس کا استعمال ازحد مفید ہے۔ صبح وشام دو چائے کے چمچ ایک کپ پانی میں جوش دے کر شہد سے میٹھا کر کے پی لیں۔ مسلسل استعمال سے دائمی نزلہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو استعمال کرانے سے سارا بلغم نکل جاتا ہے۔

بالوں کی خوبصورتی کے لیے

لمبے، گھنے بال ہر عورت کی خواہش ہوتی ہے، اس مقصد کے حصول کے لیے (ایلو ویرا) کو درمیان سے اس طرح کاٹیں کہ دونوں سرے جڑے رہیں۔ اس گھیکوار میں میتھرے بھر کر دھاگے سے باندھ کر ہفتہ، دس دن فریج میں رکھ دیں، اس کے بعد میتھرے گھیکوار سے نکال کر کڑوے تیل میں جلالیں۔ یہ تیل انشاء اللہ مفید رہے گا۔ اس کے علاوہ آزمودہ اور آسان طریقہ یہ بھی ہے کہ جو بھی تیل آپ بالوں کے لیے استعمال کرتی ہیں، اس میں میتھرے ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں اور پندرہ دن بعد وہ تیل استعمال کرنا شروع کریں، بالوں کو سیٹ کرنا ہو تو اس مقصد کے لیے میتھرے کا ابلا ہوا پانی لگا کر رول کرنے سے بالوں میں گھنگھریالا پن آجاتا ہے اور بال سیاہ چمکدار، گھنے اور لمبے ہو جاتے ہیں۔

کھانے میں اس کا استعمال

اس کو اچار میں استعمال کریں یا پیس کر آٹے میں شامل کر کے روٹی بنالیں یا سبزیوں اور دالوں میں ملائیں۔ غرض ہر ڈش میں اس کی خوشبو بہت اچھی لگتی ہے۔ کڑھائی گوشت یا ٹماٹر گوشت میں میتھرے اور ثابت دھنیا ایک ایک چمچ بھون کر پیس کر ڈالیں (جب کہ ہنڈیا تیار ہو چکی ہو) اور ایک نئے لذیذ ذائقہ کا لطف اٹھائیں۔ مصالحہ والی بریانی میں بھی چند دانے پیس کر ڈال کر دیکھیں اور اچار گوشت تو اس کے بغیر بنتا ہی نہیں۔

سوجن اور بادی کے لیے

جن لوگوں کو بادی کا مرض ہو یعنی کھانے کے بعد ان کے ہاتھ، پاؤں سن ہونے لگتے ہوں یا مسوڑھے پھول جاتے ہوں۔ ان کو عمومی طور پر اس کا استعمال رکھنا چاہیے یعنی چاول، دہی، خمیری روٹی، آلو وغیرہ نقصان دیتے ہیں تو کچے یا پکے میتھرے ضرور استعمال کریں۔ عورتوں میں سن یاس کے بعد پائے جانے والا ڈپریشن اور پسینے کی زیادتی کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے لیے یا تو اس کا پانی ابال کر پی لیں یا چاول بناتے وقت اس کی پوٹلی ابلتے ہوئے چاولوں میں ڈال دیں۔ ماہرین کے مطابق ذیابیطس کے مریض اگر 25 گرام میتھی دانہ اپنی روزانہ کی خوراک میں شامل کر لیں تو اس سے شوگر لیول اور کولیسٹرول اعتدال پر آجاتا ہے۔

قارئین کے نام اہم اعلان

1۔ تحریریں بھیجنے والے معزز قارئین سے درخواست ہے کہ اپنی تحریر کے ساتھ مکمل نام اور ڈاک ٹکٹ لگا ہوا لفافہ بمعہ مکمل پتہ اور ٹیلی فون یا موبائل نمبر ضرور بضرور تحریر کیا کریں۔

2۔ الحمدللہ ہزاروں قارئین تحریریں بھیجتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔

3۔ ایڈیٹر کی کتابیں اور رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد شکر گزار رہوں گے۔ (ادارہ)

مصائب سے نجات کیلئے

توقیر حیدر ایڈووکیٹ، لاہور

جس عورت کا خاوند اسے اچھا نہ جانتا ہو 7 دن لگاتار یہ عمل کرے۔ اول غسل کرے پھر دو رکعت نماز نفل پڑھے

السلام علیکم! آپ کے حکم کے مطابق چند وظائف وعملیات جن سے فائدہ ہوا تحریر کر رہا ہوں:

سخت مصیبت سے نجات کیلئے

1۔ مشکل وقت میں جب سایہ بھی ساتھ چھوڑ جائے خواہ وہ قید و پابندی (جیل) کی زندگی ہو خواہ کسی بھی مشکل ہو اس درود شریف کا ذکر کثرت کے ساتھ کرنے کی بدولت اللہ پاک ہر مشکل پریشانی، تکلیف، مصیبت حل کر دیتے ہیں۔ (درود تنجینا) یہ میرا آزمودہ عمل ہے۔

گمشدہ چیز کیلئے

2۔ اگر کوئی چیز لاپتہ یا گم ہو جائے تو اس عمل کی برکت سے اللہ تعالیٰ وہ چیز ملا دیتے ہیں۔ میرا بھتیجا کالج گیا تھا رات 9:30 بجے تک واپس نہ آیا نہ ہی کوئی رابطہ تھا، میں نے صرف وضو کر کے چند مرتبہ درج ذیل عمل پڑھا اللہ عزوجل کے حکم سے اس نے خود فون کر کے خیریت بتادی۔ ہم نے اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا۔

بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ (مکمل پھر) بِسۡمِ اللّٰہِ اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیۡہِ رَاجِعُوۡنَ

خاوند کے دل میں مقام بنانے کیلئے

جس عورت کا خاوند اسے اچھا نہ جانتا ہو وہ عورت 7 دن لگاتار یہ عمل کرے۔ وہ عورت پہلے غسل کرے پھر دو رکعت نماز نفل پڑھے۔ دونوں رکعت میں ایک مرتبہ سورۃ فاتحہ ایک مرتبہ سورۃ اخلاص پھر نماز کا سلام پھیر کر کھڑے ہو کر 3 ہزار مرتبہ یَاعَزِیۡزُ پڑھے پھر چوتھے دن 5 ہزار مرتبہ یَاعَزِیۡزُ بیٹھ کر پڑھے اس طرح 7 دن پورے کرے۔ جب 7 دن پورے ہو جائیں انشاء اللہ وہ اللہ کے حکم سے خاوند کی نظروں میں نہایت معزز ومحترم اور محبوب بن جائے گی۔

امتحانات میں کامیابی کیلئے

3۔ جب میں LLB میں زیر تعلیم تھا تو ہر امتحان میں صبح و شام 100 مرتبہ یہ ذکر کرتا تھا جس کی وجہ سے میری غیبی مدد ہوتی تھی اور میں خود رزلٹ پر حیران ہوتا تھا۔

حَسۡبُنَا اللّٰہُ وَنِعۡمَ الۡوَکِیۡلُ یَاوَارِثُ یَانَصِیۡرُ

ہر طرح کی جسمانی بیماریوں کیلئے

ہر طرح کے جسمانی امراض سے نجات کیلئے ہر نماز کے بعد 111 بار یَاسَلَامُ انتہائی توجہ و یقین کیساتھ پڑھیں۔

شوگر کا مکمل خاتمہ

السلام علیکم! عرصہ تیس سال پہلے کی بات ہے بندہ نے تہجد کے نفل ادا کئے زبردست نیند کے غلبہ کی وجہ سے بندہ سو گیا۔ خواب میں فجر کی نماز ادا کرنے مسجد میں داخل ہوا' موسم سردی کا تھا۔ دروازہ کھولا تو اندر ایک بزرگ اکیلے بیٹھے تھے۔ میں ان کو جانتا تھا۔ غالباً وہ حضرت رائے پوری صاحب کے خلیفہ تھے۔ ان سے السلام علیکم کے بعد بندہ نے ان سے پوچھا کہ مجھے کوئی وظیفہ بتائیں۔ انہوں نے مجھے یااللہ یارحمٰن یارحیم پڑھنے کو بتایا دوسرا سوال میں نے کیا کہ حضرت مجھے شوگر کا نسخہ بتائیں۔ انہوں نے فرمایا کہ ہلیلہ سیاہ استعمال کرو۔ خواب ختم ہوا۔ میں نے اس کے متعلق بہت سے حکماء حضرات سے رابطہ کیا لیکن مقصد حل نہ ہوا۔ پھر ذہن سے یہ بات نکل گئی۔ ایک ماہ ہوا میرے پاس ایک پروفیسر صاحب تشریف لائے۔ فرمانے لگے کہ ان کی بیٹی کینیڈا میں رہائش پذیر ہے اس کی ساس کو شوگر تھی' انڈیا کے ایک صاحب نے رسونت کھانے کو دی۔ وہ تندرست ہوگئی۔ بندہ کو تقریباً 40 سال سے شوگر ہے۔ مجھے بھی اپنی خواب یاد آ گئی۔ میں نے پروفیسر صاحب سے خواب کا حال ذکر کیا انہوں نے کہا یہ الہامی نسخہ ہے میں اسے استعمال کروں گا۔ تقریباً 15 دن کے بعد تشریف لائے فرمانے لگے یہ شوگر (Random) 72 رہ گئی ہے۔ میں نے بھی شروع کر دیا۔ دس دن کے بعد میں نے چیک کی تو (Random)79 نکلی۔

پروفیسر صاحب نے مندرجہ ذیل طریقہ مجھے بتایا۔

چیتر' بیساکھ: ہلیلہ سیاہ 4 ماشہ، ہمراہ شہد خالص 6 ماشہ

چھڈ' اساڑھ: ہلیلہ سیاہ 4 ماشہ، قند سیاہ (پرانا گڑ) 4 ماشہ

ساون' بھادوں: ہلیلہ سیاہ 4 ماشہ، نمک لاہوری 1/2-1 ماشہ

اسوج' کاتک: ہلیلہ سیاہ 4 ماشہ، مصری (چینی) 1/4-4 ماشہ

مگھر' پوہ: ہلیلہ سیاہ 4 ماشہ، زنجبیل (سونڈھ) 1/2-1 ماشہ

ماگھ' پھاگن: ہلیلہ سیاہ 4 ماشہ، فلفل دراز (مگھاں) 1 ماشہ

انگریزی دوائی آہستہ آہستہ میں نے بہت کم کر دی ہیں۔ یہ تحریر آپ کے پیش خدمت ہے۔ اس کے استعمال سے بہت سے انسانوں کو فائدہ ہوگا اور مجھے دعائیں ملیں گی۔ میں تقریباً 2 سال سے ''عبقری'' کا خریدار اور قاری ہوں۔

(حاجی محمد حنیف' فیصل آباد)

خودنومی اور بری عادتوں پر کنٹرول

پیارے قارئین کرام! خودنومی سے مراد اپنے آپ ہپناٹائز کرنا یعنی اپنے آپکو جبری نیند میں ڈالنا جیسے ایک ماہر ہپناٹائز دوسروں کو ہپناٹائز کر کے ان سے ہر بات منوا سکتا ہے اسی طرح ایک ماہر ہپناٹائزا اپنے آپ کو بھی ہپناٹائز کر کے اپنی بری عادتوں پر کنٹرول پاسکتا ہے۔ لیکن آج کی نشست میں احقر ایک ایسے راز سے پردہ اٹھاتا ہے جن سے فائدہ اٹھانا صرف عمل تنویر کے ماہر ہی نہیں بلکہ ایک عام شخص بھی ان سے فوائد حاصل کر سکتا ہے۔ آپ خودنومی سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

خودنومی کے دوران اپنے آپ کو اس بات پر آمادہ کریں کہ آئندہ میں کوئی غلط کام نہیں کرونگا۔ چند دن کے عمل سے اس سجیشن کا اثر آپکے دل و دماغ میں سرایت کر جائے گا اور آپ بری عادتوں سے چھٹکارا پالیں گے۔

خودنومی کے دوران بار بار یہ سجیشن خود کو دیتے رہیں کہ آئندہ میں کوئی نماز قضاء نہیں کرونگا۔ تلاوت وقت پر کرونگا۔ مطالعہ کرنے کا ماحول بناؤنگا۔ آپ یقین کریں کہ جو کام آپ کیلئے مشکل ہے وہی کام آپ خود بخود کرنے پر مجبور ہو جائینگے۔

ماہر ہپناٹائز ڈاکٹر علامہ شاد گیلانی (مرحوم) آف شورٹ کوٹ جھنگ) ایک جگہ خودنومی کے تجربات بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ مجھے نسیان کا مرض تھا۔ خودنومی کے دوران میں نے اپنے آپ کو کہا کہ آئندہ میں کوئی چیز نہیں بھولوں گا وہ لکھتے ہیں کہ مجھے اس بیماری سے نجات مل گئی اور صرف یہ نہیں بلکہ آپ خودنومی سے اپنی نفسیاتی بیماریوں کا علاج بھی کر سکتے ہیں۔ حد سے زیادہ شرمیلا پن، کسی سے بات کرتے ہوئے گھبرانا، قوت ارادی کی کمزوری، خود اعتمادی کی کمی اور اس طرح کی دیگر بیماریوں سے آپ نجات پاسکتے ہیں بشرطیکہ آپ جلد بازی نہ کریں۔ صرف ایک دو دن سے آپ برسوں کی بری عادات پر کنٹرول نہیں پاسکتے۔ یہ درجہ تو عمل تنویم کے ماہروں کا ہے۔ آپ کم سے کم کسی ایک بری عادت کیلئے ایک مہینہ نکال لیجئے اور پھر دیکھئے خودنومی کے عجائبات، آپکو بری عادتوں سے نجات کے ساتھ پاکیزہ زندگی نصیب ہوگی' احقر العباد آپ کی خصوصی دعاؤں کا منتظر رہے گا۔

اب عمل خودنومی کا طریقہ بیان کرتا ہوں:

اپنے گھر میں کسی الگ کمرے میں خاموشی کے وقت جب بالکل گھر میں سناٹا چھا جائے تو آرام کے ساتھ کرسی، میں بیٹھ جائیے یا چارپائی پر لیٹ جائیے اور سامنے دیوار پر ایک پاکستانی سکے پر برابر کالی سیاہی سے ایک دائرہ بنا لیجئے اور ٹکٹی باندھ کر دائرے کو کم سے کم پندرہ منٹ دیکھتے رہیے اور دل ہی دل مندرجہ ذیل فقرے دہراتے رہیئے۔

(1) مجھے نیند آ گئی۔ **(2)** میری آنکھیں بھاری ہوگئیں۔ **(3)** مجھ پر مست نیند کا خمار چھا گیا۔ **(4)** میں سونے پر مجبور ہوں۔ **(5)** میری آنکھیں بند ہوگئیں۔ یہ فقرے دل ہی دل میں دہراتے رہیئے اور جب پندرہ منٹ گزر جائیں تو آنکھیں بند کر کے آہستہ آہستہ سانس لینے شروع کریں اور دل میں اپنے آپ کو کسی بری عادت کے خلاف جس سے آپ مجبور ہوں سجیشن دیتے رہیں

مثلاً آج کے بعد میں کبھی بھی جھوٹ نہیں بولوں گا جھوٹے پراللہ کی لعنت ہوتی ہے۔ میں نے جھوٹ بولنا چھوڑ دیا۔ جھوٹ بولنے سے انسان کا وقار ختم ہوجاتا ہے یا آپ کسی اور عادت بد سے بیزار ہوں تو اسکے خلاف اپنے آپ کو سجیشن دینا شروع کر دیں۔ کم از کم آدھا گھنٹہ یہ عمل ایک مہینہ تک جاری رکھیں۔

انشاءاللہ تعالیٰ آپ ہر قسم کی بری عادتوں پر غالب آجائینگے۔

خودنومی کے مختلف درجے ہیں جو درجہ بیان کیا گیا ہے یہ خودنومی کا پہلا درجہ ہے۔ خودنومی میں ایک ایسا درجہ بھی آتا ہے جس میں عامل دنیا کے کسی بھی جگہ یا شخص کا تصور کر کے انہیں اصلی حالت میں دیکھ سکتا ہے۔ اس درجے تک پہنچنے کیلئے مختلف ریاضتوں کی ضرورت ہے جو کہ بندہ انشاءاللہ ایک مکمل کورس کی شکل میں جلد از جلد عبقری کے صفحہ قرطاس لانے کی کوشش کرے گا۔ **(ایم صادق شاذ بلوچستان)**

نظر کی کمزوری کیلئے

احمد صاحب میرے دوست ہیں جو کہ ایک بینک میں منیجر ہیں کچھ عرصہ پہلے تک وہ بہت پریشان رہتے تھے میرے پوچھنے پر بتایا کہ میری نظر دن بدن کمزور ہوتی جارہی ہے آنکھوں کے کئی بڑے ڈاکٹروں کو چیک کرواچکا ہوں طرح طرح کی دوائیاں استعمال کرچکا ہوں کچھ فرق نہیں پڑا۔ کئی نمبروں کی عینکیں بھی بدل کر دیکھ چکا ہوں اب تو اگر بڑا بڑا نہ لکھا ہو تو میں پڑھ نہیں سکتا اگر کوئی کتاب یا قرآن پاک کوشش کرکے پڑھنا شروع کردوں تو سر میں درد شروع ہوجاتا ہے میں نے ان کو تسلی دی اور کہا کہ اللہ سے دعا کرو وہ تمہیں شفاء دیں۔

کچھ دن پہلے دوبارہ ملاقات ہوئی تو بہت خوش تھے میں نے وجہ پوچھی تو کہا کہ میری آنکھیں ٹھیک ہوگئیں ہیں میں نے کہا وہ کیسے۔ انہوں نے کہا کہ میرے ساتھ میرے گھر چلو بیٹھ کر چائے پیتے ہیں اور وہیں تمہیں بتاؤں گا۔ میں ان کے ساتھ چلا گیا انہوں نے بتایا کہ میرے ایک دوست ایک اللہ والے کی مجلس میں جاتے ہیں ایک دن میں بھی ان کے ساتھ گیا میرے دوست نے میری پریشانی کے بارے میں ان سے عرض کیا تو انہوں نے کہا کہ میں ایک ورد بتاتا ہوں خود بھی کرو‘ لوگوں کو بھی بتاؤ لیکن میرا نام کسی کو نہیں بتانا میں نے کہا کہ ضرور ارشاد فرمائیں انہوں نے کہا ”صبح کی دوسنتیں پڑھ کر فرض نماز سے پہلے تین دفعہ درود ابراہیمی اس کے بعد تین دفعہ سورۃ القدر اور پھر تین دفعہ درود شریف انگلیوں پر دم کرکے آنکھوں پر پھیرلو۔ یہ عمل 41 دن کرنا ہے اگر ایک دن بھی ناغہ ہوا تو دوبارہ شروع کرو۔ کہتے ہیں کہ جیسے جیسے وظیفہ مکمل ہوتا گیا میری آنکھیں ٹھیک ہوتی گئیں اور اب میں بغیر عینک کے پڑھتا ہوں اور کہا کہ اپنے کئی دوستوں کو میں نے یہ بتایا اور ان کی آنکھیں بھی ٹھیک ہوگئیں ہیں کم از کم دس بارہ لوگوں کے نام بتائے جن کے کئی کئی سالوں سے چشمے لگے ہوئے تھے اور اب وہ بغیر چشمے کے لکھتے پڑھتے ہیں۔

اس میں شرط یہی ہے کہ اکتالیس دن پورے کیے جائیں اور ناغہ نہ ہو اگر ہو تو اس کو دوبارہ سے شروع کرکے پورا کیا جائے۔ **(محمد آصف‘ جہانیاں منڈی)**

لڑکا حاصل کرنے کی دعا

دعا یہ ہے: رَبِّ هَبْ لِى مِن لَّدُنكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ط اِنَّكَ سَمِيْعُ الدُّعَآءِ o

ترجمہ: اے میرے پروردگار! مجھے اپنے پاس سے کوئی پاکیزہ اولاد عنایت کرے بے شک تو (دعاؤں کا) سننے والا اور (قبول کرنے والا ہے) **(پارہ نمبر 3 سورۃ آل عمران)**

یہ نیک اولاد حاصل کرنے کیلئے بہترین عمل ہے۔ حضرت زکریا علیہ السلام نے زیادہ عمر ہونے کے باوجود اللہ کی قدرت کاملہ پر بھروسہ رکھتے ہوئے یہ دعا مانگی حالانکہ ان کی بیوی بانجھ مشہور تھیں۔

اللہ تعالیٰ نے ان کو یحییٰ علیہ السلام جیسا نبی عطاء فرمایا جس مرد یا عورت کے ہاں اولاد نہ ہوتی ہو تو وہ اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہوں بلکہ یہ دعا بکثرت پڑھیں اگر کوئی عورت رمضان المبارک میں اعتکاف بیٹھ کر سارے رمضان اعتکاف میں یہی دعا پڑھے تو انشاءاللہ اولاد نرینہ ملے گی۔

(اہلیہ راشد شمسی)

نایاب گھریلو ٹوٹکے

کان بہتے ہوں تو: ہلدی کی ایک گرہ لیکر سرسوں کے تیل میں جلائیں تیل اتنا ہو کہ ہلدی کی گرہ ڈوب جائے جب گرہ جل جائے تو اتارلیں اب اس تیل کو چھانے بغیر کسی شیشی میں محفوظ کرلیں صبح وشام دو دو قطرے ڈالنے سے کانوں سے پیپ آنا بند ہوجاتی ہے۔

خارش کیلئے: چار کلو پانی لیکر اس میں ایک چھٹانک ہلدی ڈال کر پکائیں جب پانی پک کر ایک کلو رہ جائے تو اتارلیں۔ رات کو سوتے وقت یہ پانی روئی کے پھنبے کی مدد سے خارش زدہ جسم پر لگائیں اور تھوڑی سی (چوتھائی چمچ چائے والا) ہلدی ایک گلاس پانی یا دودھ کے ساتھ کھالیں چند دنوں میں خارش جیسے موذی مرض سے نجات مل جائیگی۔ آزمودہ ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟: سونف کا بیج ہاتھ کی چٹکی سے زمین میں دبایا جائے تو سونف کا پودا اگتا ہے اگر یہ بیج ہاتھ سے گر کر زمین میں دفن ہوجائے تو سویا بن جاتا ہے۔

چھوئی موئی (لاجونتی) ایک چھوٹا سا نسوانی حیاء والا پودا ہے اسے عورت چھولے تو اس کو کوئی اعتراض نہیں لیکن مرد اس کی طرف دیکھ بھی لے تو اس کے پتے اور پھول فوراً بند مٹھی بن کر سکڑ جاتے ہیں۔ پودوں اور درختوں میں بھی مذکر مونث ہوتے ہیں کچالو، اروی فیملی میں مذکر ہے۔

سب سے پہلا قتل

دنیا میں سب سے پہلا قتل حضرت آدم علیہ السلام کے بیٹے قابیل نے اپنے بھائی ہابیل کا عورت کے حصول کیلئے کیا یوں جنت سے خروج کے بعد بنت حوا کا یہ دوسرا المناک معرکہ تھا۔ قابیل بھائی کے قتل پر پریشان ہوا کہ اب لاش کو کیسے سنبھالا جائے تو ایک کوا آیا اس نے تھوڑے فاصلے پر چونچ سے زمین پر گڑھا کھودا اس میں کوئی چیز رکھی اور اوپر مٹی ڈال دی یوں دنیا کی پہلی قبر کوے کی رہنمائی میں تیار ہوئی۔

خوبصورتی: دل‘ پھول اور آئینہ، یہ تینوں چیزیں دنیا میں نازک اور خوبصورت ہیں آئینہ اگر ٹوٹ جائے تو دوبارہ جڑ سکتا ہے اس کے علاوہ بازار سے بھی خریدا جاسکتا ہے جب ہم پھول توڑتے ہیں تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ یہ دوبارہ کبھی نہیں کھلے گا اگر اسے توڑ دیا تو پھر نئے پھول کے کھلنے تک انتظار کرنا ہوگا مگر جب ہم کسی کا دل توڑنے لگتے ہیں تو یہ کیوں بھول جاتے ہیں کہ نہ تو یہ دوبارہ جڑ سکے گا نہ ہی بازار سے ملے گا اور نہ ہی کسی طرف سے نیا ملنے کی امید ہوتی ہے۔

(رفعت خانم‘ فیصل آباد)

بھاگ رے نزلے بھاگ

موسم سردی کا ہو یا گرمی کا بسا اوقات نزلہ اتنا شدید ہوتا ہے کہ نزلے کی وجہ سے خصوصاً چھوٹے بچوں کے ناک بہنا شروع ہوجاتے ہیں ہروقت رطوبت نکلتی رہتی جتنا خوبصورت بچہ ہو صاف ستھرے کپڑے پہناؤ‘ ناک بہنے کی وجہ سے ہرکوئی اس سے کراہت کرتا ہے ناک کو صاف کرتے ماں باپ تنگ آجاتے ہیں رطوبت بہنے اور ہروقت پونچھنے کی وجہ سے ناک کی جلد زخمی ہوجاتی ہے۔ تکلیف کی وجہ سے بچے ناک صاف نہیں کرنے دیتے ایک آزمودہ نسخہ ارسال خدمت ہے خالص سرسوں کا تیل تھوڑی دیر دھوپ میں رکھیں تیل تھوڑا گرم ہوجائے تو پھر بچے‘ بڑے، جس کو بھی نزلہ ہو پہلے ناک کو اچھی طرح صاف کرکے رطوبت نکال دیں دوپہر کے وقت ڈراپر بھر کر ناک میں ٹپکائیں دونوں نتھنوں میں ڈالیں تین دن متواتر تیل ٹپکائیں۔ انشاءاللہ شفاء ہوگی۔ پھر کبھی دوبارہ یہ مسئلہ ہوجائے تو دوبارہ پھر یہی نسخہ آزمائیں۔ بعض دفعہ شدید ترین نزلے کی وجہ سے رطوبت کی بجائے پانی بہتا ہے ان دنوں میں تیل ہرگز نہ ڈالیں ورنہ نزلہ رک کر شدید سر درد کا باعث بن جائے گا۔ **(محمد فاران ارشد بھٹی‘ مظفر گڑھ)**

شوگر کا علاج

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ رَبِّ اَدْخِلْنِىْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّ اَخْرِجْنِىْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَّ اجْعَلْ لِّىْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا o **(پارہ 15 سورۃ بنی اسرائیل آیت 80)** اول وآخر تین مرتبہ درود شریف درمیان میں آیت تین دفعہ پڑھ کر پانی پر پھونک کر پئیں اللہ کے کرم سے ہزاروں مریض شفاء یاب ہوچکے ہیں۔ **(سمیرا‘ لاہور)**

محسن الفارابی، جھنگ

سونف (بادیان) کے طبی خواص

بلغمی وسوداوی امراض، جگر وطحال اور گردوں کے سدوں کو کھولنے کیلئے پلاتے رہتے ہیں۔ درد شکم نفخ شکم اورضعف معدہ میں مستعمل ہے۔ دودھ بڑھانے کیلئے اس کا سفوف بنا کر ہمراہ شیر گائے استعمال کیا جاتا ہے۔ تقویت بصر کیلئے نہایت مفید ہے

اطباء بلغمی وسوداوی امراض، جگر وطحال اور گردوں کے سدوں کو کھولنے کیلئے پلاتے رہتے ہیں۔ درد شکم نفخ شکم اور ضعف معدہ میں اسکا استعمال بہت زیادہ ہے۔ دودھ بڑھانے کیلئے اس کا سفوف بنا کر ہمراہ شیر گائے استعمال کیا جاتا ہے۔ سونف تقویت بصر کیلئے نہایت مفید ہے۔ دمہ، کھانسی اور نزول الماء کیلئے بھی از حد مفید ہے۔

معدہ کے اخلاط فاسدہ و غلیظ مادہ کو خارج کرتی ہے۔ تبخیر معدہ کے اندر از حد مفید ہے اور دست بند کرتی ہے۔

سونف کا طبی استعمال

ادرار حیض: سونف 2 تولہ، گڑ پرانا 4 تولہ، تین پاؤ پانی میں جوش دیں۔ پاؤ بھر رہنے پر چھان کر گرم گرم پلا کر لحاف اوڑھا کر مریضہ کو لٹائیں۔ انشاء اللہ 2 سے 3 بار استعمال کرانے پر حیض کھل کر آئے گا۔

مصفی شیر: سونف عمدہ باریک پیس کر ہموزن سرخ شکر ملا کر ایک سے تین تولہ تک گرم دودھ کے ہمراہ کھلائیں۔ ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو کر تین گھنٹہ آگ پر جوش دیں اور نیم گرم پلائیں۔ نزلہ وزکام کیلئے انتہائی لاجواب چیز ہے۔

متلی و قے: سونف 3 گرام، پودینہ 3 گرام، دارچینی، الائچی سبز 1،1 گرام ایک گلاس پانی میں جوش دیں جب ایک کپ رہ جائے چھان کر پلائیں۔ متلی و قے کیلئے اکسیر ہے۔

معدہ کی جلن: سونف، ملٹھی مقشر ہموزن سفوف تیار کریں۔ صبح، دوپہر اور شام کھانے سے قبل ہمراہ عرق سونف استعمال کریں۔

قبض سے نجات: سونف (صاف شدہ) پانچ تولہ، گل قند اصلی 20 تولہ میں ملادیں صبح وشام 5 تولہ خوب چبا چبا کر کھالیا کریں۔ تمام امراض معدہ خاص طور پر دائمی قبض کیلئے سریع الاثر نباتاتی دوا ہے۔

وحشت وخوف: سونف 5 گرام، گل گاؤزبان 5 گرام جوش دیکر چھان لیں 1 چمچ شہد ملا کر صبح نہار منہ استعمال کریں وحشت وخوف، دل کی گھبراہٹ اور دھڑکنے کی شکایت میں نہایت عمدہ ومفید ہے۔

پیچش: سونف 1 تولہ، ہلیلہ سیاہ آدھ تولہ، الائچی خرد گیارہ دانے گل قند ایک چھٹانک، انار دانہ ایک تولہ، منقی پانچ دانے، پودینہ آدھ تولہ، سب ادویہ کو ایک گلاس پانی میں بھگودیں۔ ایک دو گھنٹہ بعد اچھی طرح گھوٹ کر چھان لیں۔ صبح، دوپہر اور شام استعمال کریں۔ اسہال و پیچش میں نہایت مفید اور مجرب ہے۔

نفع خاص: سونف مقوی معدہ و بصر ہے۔

مصلح: سونف کے مصلح کشنیز وصندل سفید ہیں جبکہ اس کا بدل تخم کرفس اور مقدار پانچ سے سات ماشہ ہے۔

سونف کے فوائد

پیچش کی بیماری میں مریض کو دو تولہ سونف، پانچ تولہ گلقند پانی میں رگڑ کر گرمیوں کے موسم میں اور جوش دے کر سردیوں کے موسم میں تین یا چار بار دن میں پلانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

بینائی کو قائم رکھنے کیلئے اس کے جوشاندہ یا بادیان سبز کے پانی میں سرمہ کو کھرل کر کے آنکھوں میں لگاتے ہیں۔

پیٹ کی درد، اپھارہ اور قولنج میں بے حد مفید ہے۔

سونف کی جڑ چھ ماشہ رگڑ کر پینے سے درد کمر کو آرام ملتا ہے۔

تلی اور مثانے کے رکاؤ کو درست کرتی ہے۔

پیشاب اور حیض کو جاری کرتی ہے۔

سینہ، جگر، طحال اور گردہ کے سدے نکالتی ہے۔

سونف کمزوری دماغ اور قوت ہاضمہ کیلئے بہترین دوا ہے۔

گردہ کے امراض کیلئے

وہ افراد جو گردوں کے امراض یا گردوں کی سوزش میں بتلا ہوں۔ حتیٰ کہ وہ افراد بھی جن کے گردے فیل ہو گئے ہوں ان کیلئے آزمودہ نسخہ پیش خدمت ہے۔ مرغی کے پوٹے کے اندر ایک زرد رنگ کی جھلی ہوتی ہے وہ اگر دیسی مل سکے تو ٹھیک ورنہ فارمی مرغیوں کی جھلیاں اکٹھی کر کے سایہ میں خشک کرلیں سفوف بنا کر صبح نہار منہ چوتھائی چمچ کے برابر ہمراہ پانی کھائیں۔ انشاء اللہ گردے کے تمام امراض کے اندر مفید ہے۔

(عبدالحکیم، ڈیرہ اسماعیل خان)

مناقب صحابہ رضی اللہ عنہم واہل بیت رضی اللہ عنہم

قسط نمبر 8

1. حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، میں حکمت کا گھر ہوں اور علی اس کا دروازہ ہیں۔ **(ترمذی، حاکم)**

2. حضرت زید بن ارقمؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا، جس کا میں مددگار ہوں، اس کے علی بھی مددگار ہیں۔ **(احمد)**

3. حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ آقا و مولیٰ ﷺ نے سیدہ فاطمہؓ سے فرمایا، بیشک اللہ تعالیٰ تیری ناراضگی پر ناراض اور تیری رضاء پر راضی ہوتا ہے۔

4. حضرت عمر فاروقؓ فرماتے ہیں کہ میں نے حسن وحسین کو آقا و مولیٰ ﷺ کے مبارک کندھوں پر سوار دیکھا تو ان سے کہا، آپ کی سواری کتنی اچھی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا، یہ بھی تو دیکھو کہ سوار کتنے اچھے ہیں۔ **(مسند بزار، مجمع الزوائد)**

5. حضرت یعلیٰ بن مرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، حسین مجھ سے ہے اور میں حسین سے ہوں۔ اللہ ان سے محبت کرے جو حسین سے محبت کرتا ہے۔ حسین میری اولاد میں سے ایک فرزند ہے۔ **(ترمذی، ابن ماجہ)**

6. حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ بیت الخلاء میں داخل ہوئے تو میں نے آپ ﷺ کے لیے پانی رکھ دیا۔ جب باہر نکلے تو فرمایا، یہ کس نے رکھا ہے؟ آپ کو بتایا گیا تو آپ نے میرے لیے دعا فرمائی۔ اے اللہ! اسے دین کی سمجھ عطاء فرما۔ **(بخاری، مسلم)**

7۔ ام المومنین حضرت ام سلمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے حضرت فاطمہ، حسن اور حسین رضی اللہ تعالیٰ عنہم کو جمع فرما کر ان کو اپنی چادر میں لے لیا اور فرمایا اے اللہ یہ میرے اہل بیت ہیں۔ **(طبرانی)**

8، ام المومنین حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے انداز گفتگو میں حضرت فاطمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے بڑھ کر کسی اور کو حضور نبی کریم ﷺ سے اس قدر مشابہت رکھنے والا نہیں دیکھا۔ **(نسائی، ابن حبان)**

پرسکون آنکھیں: آنکھوں کا ورم دور کرنے کیلئے آلو کے چھلے ہوئے ٹکڑے آنکھوں پر رکھنے سے بہت سکون ملتا ہے۔

عبدالرحمٰن جامی، لاہور

نماز حاجت کی برکت سے قید سے رہائی

انہوں نے مجھے لالچ دی کہ اگر آپ ہماری کسی طرح صلح کروادیں تو ہم آپ کو ہیروں کے وزن کے ساتھ تول دیں گے وغیرہ وغیرہ۔مگر میں نے انہیں صاف صاف کہہ دیا کہ آپ مجھے سونے چاندی اور ہیروں کا لالچ نہ دیں میں لالچی انسان نہیں ہوں

1985ء کی بات ہے کہ میں ان دنوں الریاض سعودیہ عرب میں رہتا تھا کہ ایک دن بعد نماز عشاء میرا ایک دوست میرے پاس آ گیا کہ میں نے جن لوگوں کے ہاں اپنی بچی کا نکاح کیا ہوا ہے ان کی بڑی بہو کو دورے پڑتے ہیں اور ڈیڑھ ماہ ہوا ہے نکاح کو اور مہینہ ہوا ہے یہاں پر آئی کو اور جب سے یہاں پر آئی ہے ایسے ہی بیہوشی کے دورے پڑرہے ہیں اور آج بھی صبح سے بیہوش ہے۔آپ ہمارے ساتھ چلیں۔میں نے جانے سے انکار کردیا کہ یہاں سعودیہ عرب میں ہرقسم کے علاج اور تعویذات اور دم جھاڑے پرسوائے ایک دو عالم دین کے سخت پابندی ہے۔تعویذات وہ بھی نہیں دیتے۔لہٰذا میں معذرت چاہتا ہوں۔اس نے ایک اور دوست کے ذریعے سفارش کرائی کہ ہماری بچی کا ادھر نکاح ہوا ہے۔خطرے والی بات نہیں ہے۔مجبوراً مجھے ان کیساتھ جانا پڑا۔جاکر میں نے دیکھا کہ واقعی مریضہ بیہوش پڑی تھی میں نے منزل کے نام سے مشہور آیات پڑھ کر پانی پردم کیا مریضہ پر چھینٹے مارے مریضہ ہوش میں آ گئی۔

تفصیلی گفتگو کے بعد میں نے مزید پانی دم کرکے پینے کے لیے دیا اور کچھ آیات قرآنیہ لکھ کر گلے میں ڈالنے کے لیے دے دیں اور مریضہ کو اس کے خاوند اور دیگر سب گھر والوں کو نماز ذکر اور قرآن کے پڑھنے کی تلقین کی جس پر سب گھر والوں نے پابندی شروع کردی اور مریضہ دو ڈھائی ماہ میں اللہ کے فضل وکرم سے مکمل صحتمند اور آسیبی اثرات سے محفوظ ہوگئی۔اس کے چند ماہ بعد میرے اسی دوست جن کی بچی کا نکاح ہوا تھا۔ان کو معلوم ہوا کہ یہ لوگ یعنی لڑکے والے کردار کے ٹھیک نہیں ہیں۔ان کی عورتیں اپنے کفیل جو عربی تھے کے ساتھ اکیلی پندرہ پندرہ اور مہینہ مہینہ بھر کیلئے ایک شہر سے دوسرے شہر طائف، مکہ، تبوک وغیرہ آتی جاتی رہتی ہیں اور مرد حضرات گھر میں ہی رہتے ہیں۔

میرے دوست کو جب اس بات کا علم ہوا تو انہوں نے لڑکے کے والدین سے اسی سلسلے میں گفتگو کرنے کے بعد طلاق کا مطالبہ کردیا کیونکہ ان کی بچی کی ابھی تک رخصتی نہیں ہوئی تھی۔لڑکے اور اس کے والدین نے طلاق دینے سے انکار کردیا۔دوست نے آخر عدالت سے رجوع کیا۔عدالت نے لڑکے کے وارنٹ جاری کردیئے تو لڑکا اور اس کے گھر والے میرے پاس آئے آپ ہماری صلح کروادیں میں نے کہا میں دوست سے بات کرتا ہوں ان کا موقف جاننے کے بعد ہی میں آپ لوگوں سے بات کروں گا کہ صلح ہوسکتی ہے کہ نہیں؟

میں نے اپنے دوست سے اس سلسلہ میں بات کی تو دوست نے کہا مجھے معلوم ہوا ہے کہ ان لوگوں کا کردار اچھا نہیں ہے اور مجھے اس بات کے ثبوت بھی مل گئے ہیں۔اس لیے میں ایسے لوگوں میں اپنی بچی ہرگز بیاہ نہیں سکتا۔میں نے لڑکے والوں کو دوست کے ارادہ سے آگاہ کردیا۔مگر لڑکے والے میری منت کرنے لگے ہم ان کی ہر بات ماننے کے لیے تیار ہیں۔لڑکے نے کہا کہ میں زہر کھالوں گا مرجاؤں گا میں طلاق ہرگز نہیں دوں گا۔قاضی عدالت میں بھی مجھے طلاق کے لیے کہے گا تو نہیں دوں گا۔چاہے مجھے قاضی سزا بھی سنادے۔لڑکے کے والدین اور بہنوئی مال دار تھے۔انہوں نے مجھے لالچ دی کہ اگر آپ ہماری کسی طرح صلح کروادیں تو ہم آپ کو سونے کے تاج سونے، چاندی اور ہیروں کے وزن کے ساتھ آپ کو تول دیں گے وغیرہ وغیرہ مگر میں نے انہیں صاف صاف کہہ دیا کہ آپ مجھے سونے چاندی اور ہیروں کا لالچ نہ دیں میں لالچی انسان نہیں ہوں اور نہ ہی میں اپنی وفاداری غداری میں بدل سکتا ہوں۔

بس اس بات سے وہ مجھ سے ناراض ہوکر چلے گئے اور جاکر میرے خلاف شرطہ خانہ (تھانے) میں رپٹ لکھوادی کہ میں یہاں سعودیہ میں جادوٹونہ کرتا ہوں اور جو میں نے ان کی مریضہ کو گلے کے لیے تعویذ وغیرہ دیا ہوا تھا ثبوت کے لیے انہوں نے تھانے پیش کردیا۔پولیس مجھے پکڑ کر لے گئی اور مجھے تھانے میں بند کردیا اور تفتیش شروع کردی۔مجھ سے پوچھا گیا کہ کیا آپ جادوٹونہ کرتے ہیں۔میں نے کہا کہ میں اسے حرام سمجھتا ہوں۔اس کے بعد میرے گھر چھاپا مارا کہ شاید کوئی تعویذات کی کتاب وغیرہ مل جائے کوئی کتاب یا نقش تو نہ ملا۔البتہ میرے رومیٹ کے سامان سے ایک دیسی دوائی اور ایک پتھر اور کچھ داڑھی کے بال تھے وہ انہوں نے اٹھالیے اور وہ بھی جادو کے سامان میں شامل کرکے مجھے جیل بھیج دیا گیا۔جیل پہنچا تو لوگوں سے معلوم ہوا کہ اس چیز کی یہاں پر سخت ممانعت اور سزا ہے اگر کسی سے کوئی نقش یا تعویذ وغیرہ مل جائے تو اسکی سزا دو اڑھائی سال قید بمع کوڑوں ہے اور کوڑے بھی ڈیڑھ دو سو سے لے کر آٹھ سو ہزار تک ہوسکتے ہیں حتیٰ کہ اگر کسی کی جیب سے کوئی الگ آیت کا ٹکڑا لکھا ہوا بھی برآمد ہوجائے جیسے بسم اللہ شریف یا آیت الکرسی، سورۃ فاتحہ وغیرہ یا کسی اور آیت کا ٹکڑا بھی مل جائے تو اس کی بھی معافی نہیں ہے۔وہ بھی (شعوذہ) جادوٹونہ کے زمرے میں لیتے ہیں اور اسکی بھی سزا سال سے کم نہیں ہوتی اور پھر کوڑوں کی سزا کے ساتھ ملک بدری بھی کرتے ہیں جیل پہنچا تو معلوم ہوا کہ میرے سے ہفتہ پہلے ایک شخص سوریا یعنی سوریا کا رہنے والا تھا۔اس کو جادوٹونہ کی سزا میں پھانسی دی گئی تھی (رائل فیملی کے شیخ کو اس کے ساتھ کوئی ذاتی رنجش تھی۔انہوں نے اس کے گھر کسی طریقے سے تعویذات کی کتابیں چھپا کر اسے پھنسادیا تھا جس کی بنا پر اس صوری کو پھانسی ملی) اور اسی کمرے میں مجھے بھی رکھا گیا جس کی وجہ سے خوف زدہ ہوگیا کہ نہ معلوم میری سزا کیا ہو؟

ان اڑھائی ماہ کے دوران میرے کیس والے 35 آدمی اور جیل میں آ گئے۔کسی کے پاس سے آیت الکرسی ملی تھی اور کسی کے پاس سے بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کا کاغذ ملا تھا خیر اللہ اللہ کرکے تین ماہ کے بعد عدالت میں میری پیشی ہوئی۔قاضی نے بیان لیا۔میں نے بیان دیا کہ میں جادوٹونہ کو حرام سمجھتا ہوں اور نہ ہی میں کرتا ہوں، یہ ثبوت سب غلط ہیں مگر قاضی نے کہا کہ آپ کے خلاف ثبوت مضبوط ہیں اس لیے اگلی پیشی پر سزا سنائی جائے گی۔یہ سن کر مجھے اور زیادہ پریشانی، ڈر، خوف لگ گیا کہ نجانے کیا سزا ہو۔آخر ایک دن مجھے اپنے شیخ کا قول یاد آیا کہ ہرقسم کی پریشانی اور مصیبت کے دفع کے لیے اول وآخر درود شریف 100+100 بار اور درمیان میں دعائے یونسؑ لَا اِلٰـهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ 500 بار پڑھی جائے اور اس کے ساتھ حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ 500 بار پڑھا جائے تو اللہ کریم پریشانیوں اور مصائب سے نجات عطا فرمادیتے ہیں اور شاہ ولی اللہ کی قول الجمیل میں لکھی ہوئی صلوٰۃ الحاجت نماز یاد آئی کہ ہرقسم کی حاجات مشکلہ کی آسانی کے لیے چار رکعت نماز اس طرح پڑھی جائے کہ

پہلی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد لَا اِلٰـهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ 100 بار

دوسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد رَبِّ اِنِّیْ مَسَّنِیَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِیْنَ 100 بار

تیسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد وَاُفَوِّضُ اَمْرِیْٓ اِلَی اللّٰهِ ط اِنَّ اللّٰهَ بَصِیْرٌ م بِالْعِبَادِ 100 بار

چوتھی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ 100 بار پڑھے پھر سلام پھیر کر رَبِّ اِنِّیْ مَغْلُوْبٌ فَانْتَصِرْ 100 بار پڑھ کر دفع مشکلات، تکمیل ارادہ کیلئے دل سے دعا مانگی جائے۔

میں نے یہ نماز حاجت تہجد کی نماز کے وقت پابندی سے پڑھنا شروع کردی اور اپنے شیخ (باقی صفحہ نمبر 44 پر)

ورزش کریں، ڈپریشن بھگائیں

محمد عباس اسلم' اوکاڑا

ورزش کا سب سے بڑا اور اولین فائدہ ہے خون کا گردش کرنا۔ خون ہمارا سرمایہ حیات ہے۔ بدن کے انگ انگ میں تازہ خون دوڑ کر ہر خلیے کو اس کی غذا پہنچاتا ہے۔ ساتھ ہی نیلے رنگ کی وریدوں میں دوڑنے والا خون صاف ہوتا ہے۔

ہفتے میں تین دفعہ ورزش

ہفتے میں تین دفعہ ورزش کرنے سے ڈپریشن کم ہونے لگتا ہے ڈپریشن ایسی بیماری ہے جو دیگر بہت سی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔ یہ ایسی بیماری ہے جس کا ابھی تک شافی علاج دریافت نہیں کیا جاسکا۔ تاہم ایک نئی تحقیق کے مطابق ورزش ڈپریشن میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ ورزش سے کہیں یہ نہ سمجھا جائے کہ بہت زیادہ ورزش کرنا پڑتی ہے۔ ہفتہ میں صرف تین دفعہ سیر یا چلنے کی مشق کرنے سے ڈپریشن پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ڈپریشن کی بیماری عام طور پر ان لوگوں میں پائی جاتی ہے جن پر کام کا دباؤ بہت زیادہ ہوتا ہے۔

کالج کے طالبعلموں پر اس کا تجربہ کیا گیا جس کا دورانیہ 5 ہفتے پر محیط تھا تو پتہ چلا کہ ایروبک ورزش کرنے والے طالبعلم عام ورزش کرنے والے طالبعلموں کی نسبت ڈپریشن سے جلدی نجات حاصل کرتے ہیں۔ ڈیوک یونیورسٹی میڈیکل سنٹر میں ڈپریشن کے 156 مریضوں پر اس کا تجربہ کیا گیا تو پتہ چلا کہ دوائیوں کے ذریعے علاج کی بنسبت ہلکی پھلکی ورزش سے مریضوں کو زیادہ افاقہ ہوا ہے۔ اس تجربہ میں انہیں 30 منٹ تک سائیکل چلانا ہوتی ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ورزش سے آخر کس طرح ڈپریشن میں کمی ہوتی ہے؟ طریقہ بالکل آسان ہے۔ ورزش کے دوران اپنے ذہن اور جسم کو پوری طرح ورزش میں گم کردیں۔ ورزش سے نہ صرف پٹھوں کو سکون ملتا ہے بلکہ اس سے دل کی دھڑکن بھی تیز ہوتی ہے۔ اس عمل سے انسان میں چستی پیدا ہوتی ہے اور وہ عام زندگی میں پوری دلچسپی سے حصہ لیتا ہے۔ اگر ڈپریشن کی وجہ سے کسی کو نیند نہ آرہی ہوتو اس کا آسان حل بھی ورزش ہے۔ اصل میں ورزش کرنے سے جمع شدہ کیلوریز استعمال ہوتی ہیں جس سے انرجی حاصل ہوتی ہے اور انسان کی سستی دور ہوجاتی ہے، اعصاب میں تناؤ ختم ہوجاتا ہے۔ انسان سکون محسوس کرتا ہے اور نیند آنے میں آسانی ہوتی ہے۔ اب سے پہلے اس بات پر کبھی غور نہیں کیا گیا تھا کہ ورزش کے دماغ پر بھی اثرات ہوتے ہیں۔

موجودہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ ورزش سیروٹونن کی سطح کو بلند کردیتی ہے جس سے انسان کا موڈ خوشگوار ہوجاتا ہے۔ موڈ کی بحالی کے لئے یہ کوئی خاص قسم کی ورزش نہیں ہے بلکہ عام سی ورزش جیسے دوڑ، بوئنٹگ اور واکنگ وغیرہ۔ ان سب سے ڈپریشن میں کمی ہوتی ہے اور انسان کا موڈ خود بخود خوشگوار ہوجاتا ہے۔

ڈپریشن کے شکار انسان کے لئے ابتداء میں خود کو ورزش کے لئے تیار کرنا انتہائی مشکل ہوتا ہے، اسلئے چاہئے کہ پہلے ڈاکٹر سے اس کا علاج شروع کروایا جائے۔ جب کچھ افاقہ ہوتو ورزش کے شوقین حضرات سے رابطہ بڑھایا جائے۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ بوریت نہیں ہوگی اور دل لگا رہے گا۔ ابتداء میں خاص طور پر ایسی ورزشیں کی جائیں جو آپ پہلے کرتے رہے ہوں۔ اگر آپ پہلے ورزش نہیں کرتے رہے تو آپ کے لئے ابتداء میں کسی واکنگ گروپ میں حصہ لینا بہتر رہے گا کیونکہ واکنگ کے لئے کسی خاص قسم کی ٹریننگ یا سامان کی ضرورت نہیں پڑتی۔ واک کے لئے کھلی فضاء بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ شروع میں پانچ سے دس منٹ تک سیر کرنا چاہئے۔ آہستہ آہستہ دورانئے کو بڑھا کر آدھے گھنٹے تک لے جائیں اور آپکو یہ ورزش کافی عرصہ تک جاری رکھنا پڑے گی بلکہ اگر واک کو آوارگی کا حصہ بنالیا جائے تو اس کے آوارگی پر خوشگوار اثرات مرتب ہونگے۔ عام طور پر چار مہینے کے بعد ورزش کے اثرات نمایاں طور پر نظر آنا شروع ہوجاتے ہیں مگر یاد رکھیں ورزش ڈپریشن کا حتمی علاج نہیں اگر ڈپریشن بہت زیادہ ہوتو معالج سے علاج کروانا ہمارے لئے ضروری ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ورزش بھی جاری رکھیں۔ ضرور افاقہ ہوگا۔

ورزش سے متعلق چند مشورے

نصف صدی پہلے زندگی کے معمولات ایسے تھے کہ تمام لوگ پیدل چلتے تھے اور ہاتھ سے کام کرتے تھے۔ پھر مشینوں کا زمانہ آ گیا۔ موٹر کاریں اور اسکوٹر آ گئے۔ اب کوئی شخص سوگز بھی پیدل نہیں چلتا۔ ہر کام مشینوں سے لیا جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ کیا ہوا؟ اپنے اردگرد نظر دوڑائیے۔ موٹاپا، قلب کے امراض، ہائی بلڈ پریشر، شوگر جیسے امراض عام ہوگئے ہیں۔ انسانی جسم کو قدرت نے کام کرنے کے لیے بنایا ہے۔ ہاتھ چیزوں کو پکڑنے، اٹھانے اور رکھنے کے لیے ہیں، پیر چلنے کے لیے ہیں۔ جب ہاتھوں اور پیروں کو استعمال نہ کیا جائے تو ان میں پوری طرح خون کی گردش نہیں ہوتی۔ عضلات اور جوڑ جام ہوجاتے ہیں۔ بیٹھے بیٹھے ریڑھ کی ہڈی کی سیدھ خراب ہوجاتی ہے۔

ورزش کے فوائد

ورزش کا سب سے بڑا اور اولین فائدہ ہے خون کا گردش کرنا۔ خون ہمارا سرمایہ حیات ہے۔ ورزش کی وجہ سے بدن کے انگ انگ میں تازہ خون دوڑ کر ہر خلیے کو اس کی غذا پہنچاتا ہے' ساتھ ہی نیلے رنگ کی وریدوں میں دوڑنے والا خون صاف ہوتا ہے یعنی اس کی کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس خارج ہوتی ہے اور اس میں آکسیجن بھر جاتی ہے جو خون کو تازہ اور طاقت ور بناتی ہے۔ اس کے بغیر آدمی زندہ نہیں رہ سکتا۔ ورزش سے زیادہ آکسیجن بدن کے اندر جاتی ہے۔

دوسرا فائدہ عضلات کے نظام کو ہے۔ ہر عضو کے لیے حرکت ضروری ہے۔ اگر کسی عضو سے کبھی کام نہ لیا جائے تو وہ سوکھ جاتا ہے۔ ورزش سے اس کی طاقت، سائز اور کارکردگی قائم رہتی ہے۔

تیسرے ہضم کا نظام بھی ورزش سے بہتر طور پر کام کرتا ہے۔ ورنہ معدے اور آنتوں کی غذا آگے نہیں چلتی۔

آخر میں بدنی ڈھانچے یعنی ہڈیوں کا نظام ہے۔ اسی میں ہڈیوں کے جوڑ اور بندھن ہوتے ہیں۔ ورزش ہی سے یہ نظام تندرست رہتا ہے۔

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 11

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے' اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

دوسرا سارے گھر والے یا گھر کے چند افراد یا خود مجبور افراد دن رات **یَا حَکِیْمُ یَا عَزِیْزُ یَا لَطِیْفُ یَاوَبُکْتُوْتُ** یعنی روزانہ وضو' بے وضو' پاک' ناپاک' ہزاروں کی تعداد میں پڑھیں۔ ہزاروں کی تعداد سے کم نہ ہو۔ یہ عمل 90 دن کریں۔ تیسرا صدقہ جتنا زیادہ تعداد میں اور قیمتی ہوگا اتنا زیادہ نفع ہوگا۔ ورنہ جتنا ہو سکے، گائے، بکری، بکرا اور نقدی رقم میں ایسے غریب جو نمازی اور ذکر کرنے والے ہوں روزانہ 90 دن تک تلاش کر کے دیا جائے۔

بس یہ عمل میں نے انہیں کرائے کیونکہ جو شخص یہ تینوں عمل کرتا ہے ہاں اگر تینوں میں سے ایک عمل بھی کم ہوا یا کمزور ہوا تو سورۂ فلق اور سورۂ ناس کے مؤکلات ہرگز مدد نہیں کریں گے اور جناتی سفلی چیزیں کالا جادو اور جنات ہرگز نہیں ٹوٹیں گے کیونکہ ذکر اور صدقہ دراصل ان مؤکلات کی خوراک اور مدد ہے جب تک آپ سورۂ فلق اور ناس کے مؤکلات کو انکی خوراک نہیں دیں گے اس وقت تک وہ ان کالے ازلی اور گندے جنات سے نہیں لڑینگے اور انہیں ختم نہیں کر سکیں گے۔

خلیفہ کی لونڈی نے یہ سارے عمل خود کیے اور صدقات کی خلیفہ نے حد کر دی پھر خود خلیفہ نے بھی یہ ذکر کثرت سے کیا۔ اسکی وجہ سے محبت بڑھنے لگی اور دل کی جدائیوں میں مرہم بھرنے لگا۔ شکستہ دل اور دور ہوئے جسم دوبارہ قریب آنے لگے۔ 90 دن کے بعد بھی انہوں نے یہ ذکر نہ چھوڑا دن بدن ذکر میں اضافہ ہوتا چلا گیا۔ انہوں نے کپڑا جلا کر راکھ پانی میں بہادی۔

ادھر وہ جنات جنہوں نے اس کالے جن کی مدد کی ان کا بہت نقصان ہوا ان کے گھر جل گئے۔ انکے بچے مر گئے۔ بہت حادثات رونما ہوئے۔ سورتوں کے طاقت ور ترین مؤکلات نے انکا اتنا حشر کیا کہ انہیں عبرت کا نشان بنا دیا۔ صحابی بابا کہنے لگے اس دور میں مجھے درویش کے ذریعے خلیفہ مامون الرشید نے اشرفیوں کا بھرا ہوا ایک مشکیزہ دیا تھا۔ کہنے لگے کچھ اشرفیاں اب بھی میرے پاس ہیں۔ یہ اشرفیاں تحریر کرنے والے علامہ لاہوتی نے بھی دیکھی ہیں۔

صحابی بابا نے اس سارے عمل کے فوائد اور مزید کمالات اتنے بتائے کہ میں خود حیران ہوا۔ چند فوائد لکھتا ہوں۔ اگر کسی کی اولاد نافرمان ہو وہ یہ عمل مستقل کرے' گھریلو جھگڑے' میاں بیوی کے درمیان یا اولاد کے مسائل یا آج کل عام طور پر رشتوں کی تلاش یا روزی کی بندش، قرضے اور اس جیسے مسائل کی وجہ سے اگر آپ پریشان ہوں تو پورے خلوص اعتماد توجہ اور دھیان سے یہ عمل کریں آپ کو منزل ملے گی' کمال ملے گا۔ میں نے صحابی بابا سے عرض کی کہ اگر آپ مہربانی کریں تو مجھے اس عمل کی اجازت دے دیں تاکہ یہ عمل میں جس کو بتاؤں اسکو سو فیصد نفع ہو۔ صحابی بابا نے خوشی سے اس عمل کی اجازت دے دی اور میری طرف سے اس عمل کی ہر ایک کو اجازت ہے۔

ابھی پرسوں کی بات ہے' میں رات کے آخری پہر قبرستان پہنچا کیا خوب سناٹا' ہر طرف تنہائی' ہُو کا عجیب عالم تھا۔ جنات اپنے بچوں کے ساتھ کھیل رہے تھے۔ جنات کے بچے مجھے چھیڑنے کیلئے دوڑے کیونکہ بچے تو بچے ہی ہوتے ہیں چاہے وہ انسان کے ہوں جانور کے یا جن کے' ان کے مزاج میں شرارت ہوتی ہی ہے۔ ایک بچہ دوسرے سے کہنے لگا آؤ اسکی ٹانگ کھینچتے ہیں اور اس کو گراتے ہیں' دوسرا کہنے لگا نہیں اسکے سر میں مکا مارتے ہیں ہر بچے کو کوئی نہ کوئی شرارت سوجھ رہی تھی۔ وہ ہنستے کھیلتے اچھلتے' کودتے' میری طرف بڑھ رہے تھے۔ دور ہی سے ایک بوڑھی جننی نے بچوں کو ڈانٹا اور کہا خیال کرو۔ یہ حزب البحر کا عامل ہے۔ اس سے بچ کر رہنا۔ بچے ایسے بھاگے جیسے کوا پتھر سے بھاگتا ہے۔

حزب البحر کی بات چلی' تو میں نے حزب البحر کا چلہ کیا چونکہ حاجی صاحب اور صحابی بابا کی سرپرستی توجہ اور شفقت میرے ساتھ تھی۔ انہوں نے نوچندی جمعرات سے اس عمل کو شروع کرنے کا فرمایا میں نے نوچندی جمعرات کو دو کفن کی چادریں' ایک سفید ٹوپی بہت سی خوشبو' بڑا سا لوہے کا برتن جسمیں مکمل 18 کلو سرسوں کا تیل آجائے اور اسمیں گلاب' چنبیلی اور رات کی رانی کی تیز خوشبو ڈالی اور ساتھ ایک بڑی سی بتی ڈالی جسکی لمبائی پانچ میٹر تھی۔ پانچ فٹ گہرا پانچ فٹ چوڑا مٹی کا ایک گڑھا کھود کر اس تیل کے برتن اور بتی کا چراغ جلایا اور حالت کفن میں بیٹھ کر روزانہ حزب البحر 5555 بار پڑھنا شروع کر دیا۔ تین بہت بڑے اور موٹے سانپ میرے اردگرد ہر وقت رہتے وہ بظاہر تو سانپ تھے لیکن دراصل وہ جنات تھے جو کہ حفاظت کیلئے مقرر تھے چونکہ یہ عمل جلالی ہے پڑھتے ہوئے ساتھ بارش کا پانی مجھے چسکی چسکی اسلئے پینا تھا کہ منہ میں لعاب خشک ہو کر عمل کی حدت اور حرارت کی وجہ سے آگ پیدا ہو جاتی تھی اس آگ کو یا تو زمزم کا پانی یا پھر بارش کا پانی ختم کر سکتا ہے۔ ہاں اتنی اجازت ضرور تھی کہ اس گھڑے کی دیوار سے ٹیک لگا سکتے ہیں۔ حزب البحر میرے خیال میں اسکا عمل صرف جنات ہی کرا سکتے ہیں اگر کوئی مخلصین جنات میسر ہوں کیونکہ جن کسی عمل وغیرہ سے قابو میں نہیں آتا بلکہ جن موقع کی تلاش میں ہوتا ہے موقع ملتے ہی وہ نقصان پہنچا دیتا ہے ہاں اگر بڑوں کی برکت سے جنات سے دوستی ہو جائے یا میری طرح جسے بچپن سے جن محبوب رکھتے ہوں بلکہ مجھ پر تو جن عاشق ہیں تو ایسے شخص کیلئے عمل کرنا کبھی مشکل نہیں ہوتا کیونکہ دوران عمل چڑیلوں' دیؤ' جنات' پریوں اور لاہوتی' ناسوتی' ملکوتی' جبروتی' مخلوقات کے طرح طرح کے شدید حملے شروع ہو جاتے ہیں اسلئے جو لوگ حزب البحر کے عامل ہونے کا دعویٰ کرتے ہیں وہ پڑھ ضرور لیتے ہیں لیکن عامل ہونا بہت دور کی بات ہے مجھے اپنی مطلوبہ تعداد اس گڑھے میں حالت کفن میں پوری کرنا تھی۔ میں نے اپنی زندگی میں حزب البحر کے بیشمار عمل کرنے والوں کو یا زندگی سے یا شعور سے یا پھر رزق یا اولاد سے ہاتھ دھوتے دیکھا۔ عمل کے ٹھیک ساتویں دن ایک ایسا ہولناک منظر میرے سامنے آیا اگر میرے اردگرد جنات سانپ کا پہرہ اور میری پشت پر بڑے طاقتور جنات کا ہاتھ نہ ہوتا **(جاری ہے)**

دل کی سختی دور کرنے کا نبوی طریقہ

حضرت ابوہریرہؓ فرماتے ہیں ایک آدمی نے حضورؐ سے اپنے دل کی سختی کی شکایت کی تو حضورؐ نے فرمایا: ''یتیم کے سر پر ہاتھ پھیرا کرو اور مسکین کو کھانا کھلایا کرو''۔

حضرت ابوالدرداءؓ فرماتے ہیں کہ ایک آدمی حضورؐ کی خدمت میں آ کر اپنے دل کی سختی کی شکایت کرنے لگا آپؐ نے فرمایا: ''کیا تم چاہتے ہو کہ تمہارا دل نرم ہو جائے اور تمہاری یہ ضرورت پوری ہو جائے؟ تم یتیم پر شفقت کیا کرو اور اس کے سر پر ہاتھ پھیرا کرو اور اپنے کھانے میں اسے شریک کیا کرو۔ اس سے تمہارا دل نرم ہو جائے گا اور تمہاری ضرورت پوری ہو جائے گی۔ **(محمد اکرم کمبوہ' کراچی)**

آنکھوں میں پانی: پیاز کے چھلکے اتار کر پیاز کے دو ٹکڑے کر کے تھوڑی دیر پانی میں بھگونے کے بعد کاٹیں، تو آنکھوں میں پانی نہیں آتا۔

شہد کی مکھیوں کا رقصِ گفتگو

محمد اقبال زاہد، جھنگ

سوچ سوچ کر انہوں نے ایک ترکیب پر عمل کیا۔ انہوں نے شہد کی مکھیوں کے لیے ایک خاص چھتا بنوایا۔ اس کے چاروں طرف شیشے لگائے جن میں مکھیوں کی آمد و رفت کے لیے سوراخ رکھے گئے۔ اس طرح چھتے کے اندر انہیں آسانی سے مصروف عمل دیکھا جا سکتا تھا

شہد کی مکھیوں پر اب تک جس قدر تحقیق اور تجربے ہوئے ہیں دنیا بھر میں کسی حیوان پر اتنے تجربے نہیں کیے گئے۔ جرمنی کی میونخ یونیورسٹی کے پروفیسر کارل نان فرائس شہد کی مکھیوں پر پوری دنیا کے ماہرین حیوانیات کے نزدیک آخری سند تسلیم کیے جاتے ہیں۔ انہوں نے یہ تجربات اوائل عمر سے شروع کیے تھے اور اب تک اس کام میں مصروف ہیں۔ گویا عمر عزیز کے چالیس سال انہوں نے صرف شہد کی مکھیوں کے مطالعے میں صرف کیے۔ پروفیسر کارل ہی نے سب سے پہلے یہ دریافت کیا تھا کہ شہد کی مکھیاں مختلف رنگوں میں امتیاز کر سکتی ہیں۔ انہیں دراصل یہ معلوم کرنے کی دھن تھی کہ شہد کی مکھیاں جب خوراک کا نیا منبع تلاش کرتی ہیں تو ایک دوسرے تک یہ خبر کس انداز میں پہنچاتی ہیں یعنی ''مکھیوں کی زبان'' کون سی ہے جس میں وہ ''گفتگو'' کرتی ہیں۔ اس دوران انہوں نے بہت سے تجربے کیے اور معلوم کیا کہ مکھیاں نہ صرف رنگوں کو پہچانتی ہیں بلکہ اس میں تمیز بھی کر سکتی ہیں۔

میونخ یونیورسٹی کے باغ میں جہاں بہت سی قسموں کے پھولوں کے تختے بچھے تھے پروفیسر کارل نے ایک لمبی سی میز بچھائی اور اس پر شہد سے بھرا ہوا ایک برتن رکھ دیا۔ برتن کے قریب ہی انہوں نے گہرے نیلے رنگ کا ایک کارڈ بھی رکھ دیا۔ باغ میں شہد کی مکھیاں اڑ رہی تھیں۔ بہت جلد انہوں نے شہد سے بھرے ہوئے برتن کا سراغ پا لیا اور میز پر جمع ہونے لگیں۔ نیلے رنگ کا بڑا سا کارڈ انہوں نے اپنے بیٹھنے کے لیے چن لیا۔ پروفیسر کارل لکھتے ہیں:

''تین روز بعد میں نے شہد کا آدھا خالی برتن میز پر سے ہٹا لیا اور ایک دوسری میز پر سرخ، زرد، سبز اور نیلے رنگ کے چار کارڈ رکھ دیے، اس روز مکھیاں آئیں چند لمحوں تک شہد کا برتن تلاش کرتی رہیں اور پھر نیلے رنگ کے کارڈ پر جمع ہو کر دیر تک انتظار کرتی رہیں کہ شاید برتن آ جائے۔ میں نے دیکھا کہ کوئی مکھی سرخ، سبز اور زرد رنگ کے کارڈ پر نہیں بیٹھی اسکا مطلب یہ تھا کہ انہوں نے چاروں رنگوں میں سے نیلا رنگ آسانی سے تلاش کر لیا۔ اسکے بعد میں ہفتوں تک تجربے کرتا رہا۔ نیلے رنگ کے بعد میں نے مکھیوں سے سیاہ، نارنجی، سبز اور زرد رنگ کی پہچان کروائی۔ انھی تجربوں کے دوران میں یہ بھی انکشاف ہوا کہ شہد کی مکھیوں کو سرخ رنگ نظر نہیں آتا۔ بعد ازاں اس کا ثبوت یوں ملا کہ باغ میں جتنے بھی سرخ رنگ کے پھول تھے مکھیاں بہت کم ان پر بیٹھتی تھیں۔ شہد کی مکھیوں میں سونگھنے کی قوت کچھ زیادہ نہیں ہوتی۔ وہ کسی چیز کو بہت قریب سے سونگھ کر ہی پتہ لگا سکتی ہیں کہ یہ چیز ان کے کام کی ہے یا نہیں''۔

شہد کی ایک مکھی جب خوراک کا ذخیرہ دریافت کر لیتی ہے تو وہ دوسری مکھیوں کو یہ خبر کیسے پہنچاتی ہے؟ ڈاکٹر کارل یہی راز حل کرنے کی فکر میں تھے۔ سوچ سوچ کر انہوں نے ایک ترکیب پر عمل کیا۔ انہوں نے شہد کی مکھیوں کے لیے ایک خاص چھتا بنوایا۔ اس کے چاروں طرف شیشے لگائے جن میں مکھیوں کی آمد و رفت کے لیے سوراخ رکھے گئے۔ اس طرح چھتے کے اندر انہیں آسانی سے مصروف عمل دیکھا جا سکتا تھا اور ان کے مشتعل ہو کر ایک دم حملہ کر دینے کا خدشہ بھی نہ تھا۔ ڈاکٹر نے اپنی تجربہ گاہ کے اندر میز پر شہد کا برتن رکھ دیا اور مکھیوں کی آمد کا انتظار کرنے لگے۔ چھتے میں اس وقت پانچ سو کے قریب پالتو مکھیاں موجود تھیں۔ آخر ایک مکھی نے شہد کے برتن کا معائنہ کیا۔ ڈاکٹر نے اس مکھی کو پکڑ کر اس کے اوپر نشان لگایا اور اس کو چھوڑ دیا یہ مکھی سیدھی چھتے کی طرف گئی ڈاکٹر کارل نے یہ واقعہ یوں لکھا ہے:

''مکھی پہلے تو شہد کے اوپر منڈلاتی رہی پھر اس نے شہد کو چوسا اور کھڑکی سے باہر نکل کر چھتے کی جانب اڑ گئی۔ میں اس کے تعاقب میں گیا اور جب یہ سوراخ کے اندر سے چھتے میں داخل ہو گئی تو میں نے قریب جا کر معائنہ کیا چونکہ اس مکھی پر میں نے نشان لگا دیا تھا اس لیے اسے شناخت کرنے میں ذرا دقت نہ ہوئی۔ چھتے کے اندر جاتے ہی وہ ایک جگہ پر بیٹھ گئی اور پھر تیزی سے رقص کرنے لگی۔ ایک منٹ تک وہ اسی طرح چکر لگاتی رہی حتیٰ کہ دوسری مکھیاں اس کی جانب متوجہ ہو گئیں۔ یکایک اس مکھی نے رقص بند کر دیا اور سب سے پہلے چھتے سے باہر نکلی اس کے پیچھے سینکڑوں مکھیاں نکل آئیں اور تجربہ گاہ میں رکھے ہوئے برتن پر جمع ہونے لگیں اور ایک بار پھر انہوں نے شہد کے برتن کے گرد رقص کیا۔''

حسن خلق اور مخلوق

ام حسن، میر پور

انسان ہزار عالم و فاضل اور عابد و زاہد ہو اگر وہ حسن خلق سے محروم ہے تو اس کا علم اور اس کی عبادت سب ہیچ ہے

☆ یتیم وہ نہیں جو والدین کے سائے سے محروم ہو گیا ہو بلکہ یتیم در حقیقت وہ ہے جو اخلاق کی نگرانی سے محروم ہو۔

☆ حضرت علیؓ سے کسی نے حسن خلق کے بابت دریافت کیا تو آپؓ نے فرمایا کہ سوائے گناہ کے دیگر تمام امور میں لوگوں سے اتفاق کرنے کا نام حسن خلق ہے۔

☆ حسن خلق یہ ہے کہ تم پر لوگوں کی سختیوں کا اثر نہ ہو۔

☆ حسن خلق سے زندگی راحت و آرام سے بسر ہوتی ہے اس کو سب شعار پر مقدم رکھنا چاہیئے۔

☆ برے اخلاق کی مثال مٹی کے ٹوٹے ہوئے برتن کی سی ہے کہ نہ اس سے کوئی فائدہ اٹھا سکتا ہے اور نہ اس سے پھر مٹی کا برتن بن سکتا ہے۔

☆ بد خلق کو اولاً اس کا خلق تکلیف دیتا ہے جیسا کہ مشاہدے میں آتا رہتا ہے۔

☆ اگر تم لوگوں سے دولت میں نہیں بڑھ سکتے تو خندہ پیشانی اور حسن خلق ہی میں آگے بڑھ جاؤ۔

☆ بد اخلاق شخص سے نہ تو مخلوق خوش رہ سکتی ہے نہ ہی خالق۔ تمہارا خلق مخصوص نہیں ہونا چاہیئے بلکہ تمہیں ہر ایک نیک و بد، مومن و مشرک سب ہی سے خوش خلقی سے پیش آنا چاہیئے۔

☆ خالق کی خوشنودی اور مخلوق میں ہر دلعزیزی حاصل کرنے کے لئے اخلاق سب سے بڑا، سب سے بہتر، سب سے زیادہ آسان ذریعہ ہے۔ ☆ انسان ہزار عالم و فاضل اور عابد و زاہد ہو اگر وہ حسن خلق سے محروم ہے تو اس کا علم اور اس کی عبادت سب ہیچ ہے۔ اعتقادی طور پر انسان خواہ کسی مذہب سے تعلق رکھتا ہو لیکن ہر ایک انسان میں حقیقی جوہر کا ہونا ضروری ہے۔

زہر کھانے کو بھی پیسے نہیں

اس ماہ کا دکھی خط

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تاکہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! کے بعد نہایت ادب سے گزارش ہے اور آپ کیلئے دعا گو ہوں کہ آپ جس طرح دکھی انسانیت کے کام آ رہے ہیں' اللہ آپ کو اس کا اجر عظیم دے۔ حکیم صاحب! میں ایک بہت بے بس عورت ہوں کیونکہ عورت نام ہی شاید بے بسی اور مجبوری کا ہے پہلے نماز کی اتنی پابند نہیں تھی لیکن جب سے عبقری پڑھا دل کی دنیا ہی بدل گئی۔

حکیم صاحب میں ایک یتیم لڑکی ہوں میرے والد نے میری ماں کو اس وقت طلاق دی جب میں چار سال اور میری چھوٹی بہن ابھی چھ ماہ کی تھی۔ طلاق کے کچھ عرصہ بعد میرے نانا نے ہماری ماں کی دوسری جگہ شادی کر دی اور ہمیں اپنے پاس رکھ لیا۔

کچھ عرصہ بعد میرے ماموں کی شادی کے بعد میرے نانا نے زمین وغیرہ کا سارا چارج میرے ماموں کو دیکر خود بھی بے بس ہو گئے میرے پانچ ماموں ہیں دوسرے نمبر والے نے ہم دونوں کو پڑھایا مجھے (ایم ایس سی) اور چھوٹی کو بی اے کروایا حالات چونکہ خراب ہو رہے تھے (گھر میں ماموں کی آپس میں لڑائی) اس لیے خالہ کے ساتھ ہی میری بھی شادی کر دی۔ زہے نصیب میرے سسرال والے تو اچھے ہیں لیکن میرے خاوند کا رویہ میرے ساتھ بہت ناروا ہے۔ شادی کے پہلے دو تین سال تو مار پٹائی' گالی گلوچ کے علاوہ انہیں سکون نہیں آتا تھا وہ اپنی ماں کا اکلوتا بیٹا ہے جب سے میری ساس فوت ہوئیں ہیں تب سے ہاتھ اٹھانا چھوڑ دیا ہے لیکن گالیوں کا سلسلہ اب بھی جاری ہے۔ گھر کی ہر چیز کو تالا لگا کر رکھنا' میرا کوئی رشتہ دار مر بھی جائے تو بھی مجھے جانے کی اجازت نہیں دیتا۔ اس کا کہنا ہے کہ یہ میری ماں کی وصیت تھی زمینیں تھوڑی سی ہیں جنہیں آج کے دور میں ٹھیکے پر دے کر گزارا کرنا ممکن نہیں۔ نہ زمینوں میں اور کوئی دوسرا دھندا کرنے پر راضی ہیں کہتے ہیں کہ اسی سے گزارا کرنا ہے۔ نہ کام میں نے کیا ہے اور نہ میرے سے توقع رکھنا۔ حکیم صاحب اب میرے چار بیٹے ہیں ایک دو سال کا اور دوسرا چھ سال کا۔

لوگوں کے بچوں کی طرف دیکھ کر مختلف طرح کی چیزیں (کھلونے یا کھانے پینے والی) مانگتے ہیں تو بھی لڑائی ہوتی ہے کہ انہیں سمجھا کر رکھو یہ کیوں مانگتے ہیں۔

حکیم صاحب مجھے تو زہر کھانے کے لئے کبھی پیسے نہیں دیئے اپنی چھوٹی چھوٹی چیز کو بھی تالا لگا کر رکھتے ہیں۔

مجھے اپنے کسی عزیز و اقارب کے ہاں نہیں جانے دیتے اگر میرے گھر میں میری ماں' خالہ یا چھوٹی بہن آ جائیں تو گالیاں دیتا ہے کہ یہ میرا گھر ہے یہ تمہارے باپ کا دیا نہیں ہے جس میں منہ اٹھائے چلے آتے ہیں۔

حکیم صاحب! ہم دونوں بہنوں کا صرف یہی قصور ہے کہ ہمارے سر پر ماں باپ کا سایہ نہیں ہے۔ ماں کے آگے اپنے بچے ہیں اور سوتیلے باپ کا رویہ بھی گھر میں اچھا نہیں ہے۔

میری بہن کو بھی تیسرے نمبر والا ماموں ہی برداشت کرتا تھا پہلے تو اس کا رویہ بالکل ٹھیک لیکن اب وہ میرے خالو وغیرہ کے پیچھے لگا ہوا ہے نہ گھر میں اپنی بیوی سے نہ میری بہن سے پہلے کی طرح بات چیت کرتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ تمہارے ماموں کے ذہن کو کچھ ہوا لگتا ہے

حکیم صاحب! عرصہ 10,9 سال سے وہ اپنے دوسرے بھائیوں کے ساتھ زمین کے تنازع میں عدالت میں 3,2 کیس بھی لڑ رہا ہے دوسرے تینوں نے مل کر اس ماموں کو گھر سے نکال دیا تھا اب باہر لوگوں کی زمینوں پر کام کرتا ہے۔

حکیم صاحب! میرے اجڑے بکھرے خاندان کیلئے دعا کریں کہ کسی طرح لڑائیوں کی آگ تھم جائے اور تیسرا مسئلہ چھوٹی بہن کا ہے اس کا رشتہ میرے ماموں نے خود ہی میرے سیکنڈ کزن لاہور میں رہتے ہیں اچھے لوگ ہیں لڑکے والے اور لڑکی سارے راضی تھے طے کر دیا۔ اب 3,2 مہینوں بعد پتہ نہیں کس نے کیا کیا کہتے ہیں کہ رشتہ ادھر نہیں کرنا۔ میں نے اپنی بڑی بہن کے گھر کرنا ہے حکیم صاحب وہ لڑکا پورا بدمعاش ہے۔ میری بہن سر پیٹ رہی ہے بتائیں میں کیا کروں۔ ماموں ہیں کہ کسی کی نہیں سنتے۔

حکیم صاحب میں روحانی محافل میں بھی شرکت کر کے دعائیں مانگتی ہوں لیکن میری دعائیں کسی پر اثر نہیں کرتیں۔

پلیز میرے لیے' امی کیلئے اور چھوٹی بہن کیلئے کچھ بتائیں' جادو ٹونہ ہے کیا ہے؟ جو پورا خاندان مصیبتوں کے جال میں پھنسا ہوا ہے۔

حکیم صاحب! ایک طبی مسئلہ ہے کہ بیٹے کچھ نہیں کھاتے پیتے اور مجھے خود بھی بھوک نہیں لگتی اور بچوں کو بازاری چیزیں نہ دینے کے باوجود (ٹانسلز) گلے پڑنا صحیح نہیں ہوتے۔ انگریزی ادویات اور بہت سے دیسی ٹوٹکے آزمائے ہیں بتائیں کیا کروں۔

اس کے علاوہ مجھے لیکوریا بھی ہے اور پورا جسم ٹوٹا پھوٹا رہتا ہے کام کرنے کو بالکل دل نہیں کرتا چکر آتے رہتے ہیں اور چھوٹی بہن کے منہ پر کیل دانے' پھنسیاں 4,3 سال سے مسلسل نکل رہے ہیں عمر 16,15 سال ہے اور پھر نشان بھی ختم نہیں ہوتے۔ پلیز اس کا بھی کوئی حل بتا دیں۔ بہت سے ٹوٹکے آزمائے بھی ہیں۔

ان مسائل کیلئے کئی لوگوں سے رجوع کیا اور جس نے جو کچھ بتایا وہ کیا لیکن ابھی تک مسئلہ حل نہیں ہوا۔ کوئی کہتا ہے کہ بندش ہے کوئی جادو کہتا ہے۔ میں اپنا زیور بیچ کر ایسے لوگوں کے پاس جاتی رہی ہوں لیکن سب کچھ کرنے کے باوجود بھی یہ مسائل ایسے ہی ہیں اور اب تو میں اپنے شوہر سے پوشیدہ بہت سا قرض بھی لے چکی ہوں اور اس کے اترنے کی بظاہر کوئی صورت نہیں جس کی وجہ سے میں اندر ہی اندر گھلتی رہتی ہوں۔ ان حالات کی وجہ سے میرے بچوں کے اوپر بہت برا اثر پڑ رہا ہے۔ وہ بہت زیادہ ضدی ہو گئے ہیں۔ مجھے اندر ہی اندر یہ غم کھائے جا رہا ہے کہ جس طرح کے نصیب میرے ہیں کیا اسی طرح میری چھوٹی بہن کے بھی ہوں گے؟ اور کیا میری اولاد بھی ان حالات کا سامنا کرے گی؟ خدارا کوئی پڑھائی بتا دیں اور اجتماعی دعا کروا دیں اور اپنی خاص دعاؤں میں ہمیشہ یاد رکھیں۔ **(پوشیدہ)**

(قارئین! الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

حنان پاشا' لاہور

سر کے درد کا سادا علاج

ایک مکینک کا انگوٹھا کام کے دوران کٹ گیا تھا۔ اس کی کلائی کی ہڈی کے خلیات لے کر انہیں مرجان سے بنے انگوٹھے جیسے جالی دار ڈھانچے پر لگا کر اسے مذکورہ مکینک کے کٹے ہوئے انگوٹھے کی جگہ لگا دیا گیا تھا۔ ہڈی کے یہ خلیات اب بڑھنے لگے ہیں

دماغی صدمہ روکنے کا ٹیکہ

ایک حفاظتی ٹیکے (ویکسین) کے کھلانے سے تجربہ گاہوں کے چوہے، مرگی اور فالج سے دماغ کو پہنچنے والے نقصان سے محفوظ پائے گئے ہیں۔ یہ ٹیکہ دماغ میں این ایم ڈی اے کہلانے والے آخذے کو روکتا ہے۔ ٹیکے کی تیاری میں ایک وائرس میں این ایم ڈی اے کی جین شامل کی گئی۔ اسے زیر تجربہ جانور کے خون میں شامل کرنے سے اس کا حفاظتی نظام وائرس اور این ایم ڈی اے دونوں کے ضد اجسام تیار کرتا ہے جو خون میں گردش کرتے ہیں لیکن دماغ کے خون میں رکاوٹ بننے والے اجزاء انہیں دماغ میں داخل ہونے سے روک دیتے ہیں مگر مرگی اور فالج کے دورے اور حملے کے دوران یہ ضد دماغ کے اجسام میں داخل ہوکر دماغ کو نقصان سے بچالیتے ہیں۔

کٹا ہوا انگوٹھا دوبارہ بن رہا ہے

شاید آپ کو معلوم ہو کہ انسانی جلد کی تیاری کے علاوہ مختلف اعضاء کی ان کے مخصوص سانچوں میں تیاری بھی ممکن ہوگئی ہے۔ آپ کے علم میں یہ بات بھی ہے کہ چھپکلی کی دم کٹ جانے کے بعد دوسری دم نکل آتی ہے۔ ضائع شدہ اعضاء کی دوبارہ تیاری کے سلسلے میں ایک اہم پیش رفت ہورہی ہے۔ میسا چوسٹس کے ایک مکینک کا انگوٹھا کام کے دوران کٹ گیا تھا۔ اس کی کلائی کی ہڈی کے خلیات لے کر انہیں مرجان سے بنے انگوٹھے جیسے جالی دار ڈھانچے پر لگا کر اسے مذکورہ مکینک کے کٹے ہوئے انگوٹھے کی جگہ لگا دیا گیا تھا۔ ہڈی کے یہ خلیات اب بڑھنے لگے ہیں اور مرجان کا ڈھانچا جسے پاڑ کہنا زیادہ مناسب ہوگا' گھلتا جارہا ہے۔ مریض اس انگوٹھے کی مدد سے لکھنے کے علاوہ چیزیں پکڑنے کے قابل بھی ہوتا جارہا ہے۔ یقین ہے کہ اس کا یہ نیا انگوٹھا اصل انگوٹھے کی طرح کام کرنے لگے گا۔

مضبوط ہڈیوں کیلئے نئی دوا

سن یاس کے بعد ہڈیوں کی بوسیدگی روکنے کیلئے کیلشیئم کی اضافی خوراک کے علاوہ متبادل ہارمونی علاج (ہارمون ریپلیسمنٹ تھراپی' ایچ آر ٹی) بھی ضروری ہوتا ہے لیکن روزانہ پیراتھائرائڈ نامی ہارمونی دوا کے استعمال سے ہڈیوں کے حجم میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ اس کے 21 مہینوں تک استعمال سے خواتین کی ریڑھ کی ہڈیوں میں 13 فیصد اضافہ دیکھا گیا ہے اسی طرح اس کے استعمال سے ہڈیوں کے ٹوٹنے کے واقعات میں بھی 85 فیصد کمی دیکھی گئی ہے۔

امریکی دوا اور غذا کے محکمے نے ابھی یہ دوا منظور نہیں کی ہے۔ اس کے علاوہ یہ دوا صرف دو سال تک مؤثر رہتی ہے۔ اس کے بعد دوسرے علاج کروانے پڑتے ہیں۔

شدید درد سر کے دو علاج

ذہنی اور جذباتی دباؤ' پستی اور گھٹن کی وجہ سے ہونے والے سر کے شدید درد کی شکایت میں عرصے سے مبتلا افراد کیلئے دو علاجی اقدام خاصے مؤثر ثابت ہوئے ہیں۔ ایک مانع پستی دوا کی کم خوراک کا استعمال ہے اور دوسرا اس کیفیت کو کم کرنے کی تربیت اور طریقے ہیں۔ واضح رہے کہ ان دونوں کے ذریعے سے آدھے سر کے درد اور دیگر قسم کے درد سر کے مریضوں کو افاقہ نہیں ہوسکتا۔ جرنل آف دی امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے مطابق ذہنی' جذباتی دباؤ' گھٹن اور پستی کی وجہ سے ہونے والے درد سر کیلئے اسپرین کے مقابلے میں کسی مناسب مانع پستی دوا کی کم خوراک زیادہ مفید و مؤثر ثابت ہوتی ہے۔

علوم سیکھنے والوں کیلئے اہم اعلان

بندہ نے حسب سابق بخل شکنی کی روایت کو برقرار رکھتے ہوئے عملیات اور طب یہ وہ علوم ہیں جو بندہ کو سالہا سال کی کہنہ شکن مشق' چلہ کشی' اور بڑوں کی جوتیوں سے ملے ہیں۔ وہ آپ تک پہنچانے کا عزم رکھتا ہے جب سے کلاسوں کا اعلان ہوا ہے اس وقت سے اب تک لاتعداد شائقین مرد و عورتیں بار بار کلاسوں کے آغاز کا تقاضا کررہے ہیں۔ اتنی بڑی تعداد کا انتظام میرے بس کی بات نہیں۔ علوم کی امانت شائقین تک منتقل کرنا بھی چاہتا ہوں۔ قارئین مشورہ دیں کہ کیا کروں؟۔ (بندہ حکیم طارق محمود عفی عنہ)

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلاتعداد **یَانُوْرُ یَابَاعِثُ** کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہوکر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کررہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

نورانی مراقبہ سے فیض پانے والے

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! اللہ سے خلوص دل سے دعا ہے کہ اللہ ''عبقری'' اور اس کے معاونین خصوصاً ایڈیٹر صاحب کی زندگی میں اپنی شایان شان برکتیں نصیب فرمائے۔ مارچ میں مراقبے کی طاقت و افادیت کے عنوان سے مزین شاندار مضمون پڑھا۔ بڑوں سے مراقبے کے لاجواب فوائد سنے تھے لیکن اسکے فوائد کا عین الیقین خود عملی مشق کرنے کے بعد ہوا۔ بس میں اتنا ہی کہوں گا اس نورانی عمل سے صرف تقدس اور پاکیزگی کے موتی ہی نہیں بلکہ اس کے ساتھ صحت و تندرستی، سکون و مسرت، کامیابی اور خوشحالی کی شمعیں روز روشن کی طرح تاباں ہوجاتی ہیں۔ اس نورانی عمل کو اپنایا تو میری زندگی میں ایسی لاجواب تبدیلی آئی کہ میرے مسائل خزانہ غیب سے حل ہونے لگے (باقی صفحہ نمبر 45 پر)

باسی مچھلی کو تر و تازہ کرنے کیلئے: اگر مچھلی باسی ہوجائے اور بو دینے لگے تو اس کو سہاگے کے پانی سے دھولیں۔

مثالی خواتین کیلئے عظیم خوشخبریاں

روحہ شہزادی' یزمان منڈی

جو عورت اپنے شوہر کو اللہ کے راستے میں بھیجے اور خود گھر میں آداب کی رعایت کرتے ہوئے رہے وہ عورت مرد سے پانچ سو سال پہلے جنت میں جائیگی اور ستر ہزار فرشتوں اور حوروں کی سردار ہوگی۔ اس عورت کو جنت میں غسل دیا جائیگا وہ ''یاقوت'' کے گھوڑے پر سوار ہوکر اپنے خاندان کا انتظار کریگی

اسلام نے عورت کو وہ مقام عطا فرمایا جو مقام کسی اور مذہب نے عورت کو نہیں دیا۔ معاشرے میں عورت کا مقام بتانے کیلئے اللہ رب العزت نے حضرت محمد ﷺ کی ذات گرامی کو ایسے وقت میں بھیجا جب کہ عورت کا کوئی پرسان حال نہ تھا۔ آپ ﷺ نے ایسے ارشادات اور پچھلی قوموں کے واقعات بیان فرمائے جس سے عورت کو جس کی اس وقت معاشرے میں کوئی حیثیت ووقعت نہ تھی معاشرے میں اعلیٰ مقام حاصل ہوا۔ چنانچہ بہت ہی ضروری ہے کہ تمام خواتین ان فرمودات پر عمل کریں جن سے انہیں آخرت میں بھی اعلیٰ مقام حاصل ہو کیونکہ اصل زندگی تو آخرت کی ہے۔

عورت...... جس نے اپنی عزت کو محفوظ رکھا' عصمت کو داغدار نہ ہونے دیا' عفت کو گدلا نہ ہونے دیا' اپنی آبرو کو اس طرح سنبھال کر رکھا جس طرح کوئی مالدار اپنے مرجان اور یاقوت ڈاکوؤں اور چوروں سے محفوظ کرکے رکھتا ہے' وہ عورت اللہ کی ولی ہے' وہ اللہ کے ہاں بڑا مقام رکھتی ہے۔

نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا جو عورت اپنے شوہر کی فرمانبردار ہو اس کیلئے پرندے ہواؤں میں' مچھلیاں دریا میں' فرشتے آسمانوں میں استغفار کرتے ہیں۔ **(تفسیر بحرمحیط)**

جو عورت نماز اور روزہ کی پابندی کرے' پاکدامن رہے اور اپنے شوہر کی تابعداری کرے اس کو اختیار ہے جس دروازے سے چاہے جنت میں داخل ہوجائے۔ (مشکوٰۃ)

پیارے نبی ﷺ نے اپنے دائیں ہاتھ کی دو انگلیں ملاتے ہوئے صحابہ کرام کو فرمایا کہ ''ملگجے (یعنی میلے کچیلے) چہرے والی خاتون جنت میں اس طرح میرے ساتھ ہوگی'' گویا خواتین کیلئے گھر کا کام باعث جنت ہے بشرطیکہ کہ وہ اللہ کا ذکر اور شکر ادا کرنے والی زبان رکھتی ہوں۔

ایک حاملہ عورت کی دو رکعت کی نماز بغیر حاملہ عورت کی اسی رکعتوں سے بہتر ہے۔

جو عورت بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہے اسے اللہ تعالیٰ ایک ایک بوند پر ایک ایک نیکی عطا فرماتے ہیں۔

جب شوہر پریشان حال گھر آئے اور اس کی بیوی اس کو ''مرحبا'' کہے اور تسلی دے تو اللہ تعالیٰ اس عورت کو 1/2 جہاد کا ثواب عطا فرماتے ہیں۔

جو عورت اپنے بچے کے رونے سے رات بھر نہ سو سکے اللہ اس کو بیس غلام آزاد کرنے کا اجر عنایت فرماتے ہیں۔

جو شخص اپنی بیوی کو محبت ورحمت کی نگاہ سے دیکھے اور بیوی شوہر کو محبت ورحمت کی نگاہ سے دیکھے تو اللہ تعالیٰ دونوں کو محبت ورحمت کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔

جو عورت اپنے شوہر کو اللہ کے راستے میں بھیجے اور خود گھر میں آداب کی رعایت کرتے ہوئے رہے وہ عورت مرد سے پانچ سو سال پہلے جنت میں جائیگی اور ستر ہزار فرشتوں اور حوروں کی سردار ہوگی۔ اس عورت کو جنت میں غسل دیا جائیگا وہ ''یاقوت'' کے گھوڑے پر سوار ہوکر اپنے خاندان کا انتظار کریگی۔

جو عورت اپنے بچے کی بیماری کی وجہ سے سو نہ سکے اور اپنے بچے کو آرام دینے کی کوشش کرے تو اللہ تعالیٰ اس کے تمام گناہ معاف فرمادیتے ہیں اور اس کو بارہ سال کی مقبول عبادت کا ثواب ملتا ہے۔

جو عورت اپنی گائے یا بھینس کا دودھ بسم اللہ پڑھ کر دوہے وہ جانور اس عورت کو دعائیں دیتا ہے۔

جو عورت بسم اللہ پڑھ کر آٹا گوندھے اللہ تعالیٰ اس کی روزی میں برکت ڈال دیتے ہیں۔

جو عورت ذکر کرتے ہوئے جھاڑو دے اللہ تعالیٰ اس کو خانہ کعبہ میں جھاڑو دینے جتنا ثواب عنایت کرتے ہیں۔

جو عورت حاملہ ہو اس کی رات عبادت کی رات اور دن روزہ میں شمار ہوتا ہے۔

جب کسی عورت کا بچہ پیدا ہوجائے تو اس کیلئے ستر سال کی نماز اور روزے کا ثواب لکھا جاتا ہے اور عورت بچہ پیدا ہونے میں جو تکلیف برداشت کرتی ہے ہر رگ کے درد پر ایک ایک حج کا ثواب اس کے نامۂ اعمال میں لکھا جاتا ہے۔

جب بچہ رات کو روئے' ماں بددعا دیئے بغیر دودھ پلائے تو اس کو ایک سال کی نماز اور روزے کا ثواب ملے گا۔

جب بچے کا دودھ پینے کا وقت پورا ہوجائے تو آسمان سے ایک فرشتہ آکر اس عورت کو خوشخبری سناتا ہے کہ اے عورت اللہ نے تجھ پر جنت واجب کردی۔

جب شوہر سفر سے واپس آئے اور عورت اس کو کھانا کھلائے اور اس دوران اس نے کوئی خیانت بھی نہ کی ہو تو اس عورت کو بارہ سال کی نفلی عبادت کا ثواب ملتا ہے۔

جو عورت اللہ اور قیامت پر ایمان رکھتی ہے وہ خاوند کی اجازت کے بغیر گھر سے نہ نکلے اور نہ غیر مرد کو گھر میں داخل ہونے دے اور اندھے مرد کو بھی نہ دیکھے۔

نیک عورت اپنے خاوند سے پہلے جنت میں جائے گی اور وہ جنت کی حوروں سے ستر گنا زیادہ حسین ہوگی۔

ایک نیک عورت ستر مرد اولیاء سے بہتر ہے اور ایک بدکار عورت ہزار برے مردوں سے بری ہے۔

جو عورت بچے کے رونے کی وجہ سے رات کو نہ سوسکے تو اس کو ستر غلام آزاد کرنے کا ثواب ملے گا۔

جب عورت اپنے شوہر کو کہے بغیر دبائے تو اس کو سات تولے سونا صدقہ کا ثواب ملتا ہے اگر شوہر کے کہنے پر دبائے تو سات تولے چاندی کا ثواب ملتا ہے۔

جس عورت کا خاوند اس پر راضی اور وہ مرجائے تو جنت اس پر واجب ہوگئی۔

خواتین کیلئے قیمتی سبق

☆ آپ ﷺ مسجد میں بیٹھے تھے کہ ایک عورت بہترین لباس اور چہرہ مزین کرکے آئی آپ ﷺ نے فرمایا عورتوں کو اس سے روکو بنی اسرائیل پر لعنت اسی وجہ سے ہوئی۔ **(ابن ماجہ)**

☆ آپ ﷺ نے فرمایا جو عورتیں عریاں لباس پہن کر مردوں کو مائل کرتی ہیں اور خود بھی مائل ہونے کی کوشش کرتی ہیں وہ جنت میں تو کیا جنت کی خوشبو بھی نہ پاسکیں گی حالانکہ اس کی خوشبو بہت دور سے محسوس کی جاسکے گی۔ **(صحیح مسلم)**

☆ آپ ﷺ نے فرمایا جو عورت خوشبو لگا کر مردوں کے پاس سے گزرتی ہے تاکہ وہ اس کی خوشبو سے لطف اندوز ہوں وہ بدکار ہے۔ **(نسائی' ابوداؤد)**

☆ معراج کی شب حضور ﷺ نے ایسی عورتیں دیکھیں جو اپنی چھاتیوں کے بل لٹکی ہوئی تھیں آپ ﷺ نے دریافت فرمایا یہ کون عورتیں ہیں؟ جبرائیل امینؑ نے بتایا یہ وہ عورتیں ہیں جو زیب وزینت کرکے گھر سے نکلتی تھیں اور پرائے مردوں کو اپنی طرف مائل کرتی تھیں۔

☆ جو عورت بن ٹھن کر دوسرے مردوں میں ناز نخرے سے چلتی ہے اس کی مثال قیامت کے دن کی تاریکی کی ہے جس کیلئے کوئی روشنی نہیں۔ (وہ قیامت والے دن ایسی تاریکی میں نمودار ہوگی جس میں روشنی کی ایک بھی کرن نہ ہوگی) **(ترمذی)**

ع۔م چوہدری

افسر بالا سے حسب منشاء کام کرانے کیلئے

ڈاکٹر اور حکیم اگر چاہیں کہ ان کی دی ہوئی دوا میں شفائے الٰہی شامل ہوجائے تو انہیں چاہئے کہ دوا دیتے وقت ایک بار یہ درود شریف پڑھ لیا کریں۔ انشاء اللہ جس مریض کو اس درود شریف کے توسل سے دوا دیں گے وہ شفاء یاب ہوگا۔

درود چھ لکھی

اس درود شریف کو ایک بار پڑھنے سے چھ لاکھ درود شریف کا ثواب ملتا ہے۔ اسے درود سعادت بھی کہتے ہیں۔ درود چھ لکھی کا ثواب چھ لاکھ اس لیے مشہور ہے کہ ایک بہت بڑے عاشق رسول جن کا نام حضرت جلال الدین سیوطی رحمتہ اللہ علیہ ہے انہوں نے فرمایا ہے اس درود شریف کو پڑھنے سے چھ لاکھ درود شریف کا ثواب ملتا ہے۔ حضرت جلال الدین سیوطی رحمتہ اللہ علیہ وہ ہستی ہیں جن کو جاگتے ہوئے بیداری کی حالت میں 75 بار نبی پاک ﷺ کی زیارت حاصل ہوئی۔ جو شخص جمعہ کو دو ہزار بار اس درود شریف کو پڑھے اس کا شمار دونوں جہانوں کے سعادت مند لوگوں میں ہونے لگے گا۔ درود شریف یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَدَدَ مَافِیْ عِلْمِ اللّٰہِ صَلٰوۃً دَآ ئِمَۃً م بِدَوَامِ مُلْکِ اللّٰہِ ط

افسر بالا سے حسب منشاء کام کرانے کیلئے

جس شخص کا کسی بڑے افسر کے پاس کوئی کام ہو تو وہ اس افسر بالا کے پاس جاتے وقت اس درود شریف کو ایک مرتبہ پڑھ لے تو انشاء اللہ افسر اسکا کام اسکی منشاء کیمطابق کردیگا۔ درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَدَدَ مَآ اَحَاطَ بِہٖ عِلْمُکَ وَاَحْصَاہُ کِتَابُکَ صَلٰوۃً تَکُوْنُ لَکَ رِضًی وَّلِحَقِّہٖ اَدَآءً وَ اَعْطِہِ الْوَسِیْلَۃَ وَالْفَضِیْلَۃَ وَالدَّرَجَۃَ الرَّفِیْعَۃَ وَابْعَثْہُ مَقَامًا مَحْمُوْدَ الَّذِیْ وَعَدْتَّہٗ وَاجْزِیْ عَنَّا مَاھُوَ اَھْلُہٗ وَعَلٰی جَمِیْعِ اِخْوَانِہٖ مِنَ النَّبِیِّیْنَ وَالصِّدِّیْقِیْنَ وَالشُّھَدَآءِ وَالصَّالِحِیْنَ.

(خزینہ درود شریف ص۲۶۴،۲۶۵)

پریشانی اور مصیبت کے وقت

حضرت حسن بن علیؓ کا ارشاد ہے کہ جو شخص کسی مہم، پریشانی یا مصیبت میں ہو تو وہ درج ذیل درود شریف ایک ہزار مرتبہ محبت وشوق سے پڑھے اور اللہ تعالیٰ سے اپنی پریشانی کے ختم ہونے کی دعا کرے۔ اللہ تعالیٰ اسکی مصیبت اور پریشانی ٹال دے گا۔ انشاء اللہ۔ درود پاک یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِہٖ بِقَدْرِ حُسْنِہٖ وَ جَمَالِہٖ.

کسی کے دل میں سچی محبت پیدا کرنے کیلئے

کسی کے دل میں سچی محبت پیدا کرنے کیلئے یہ درود شریف بہت ہی کارآمد ہے۔ طالب کو روزانہ ۲۱ مرتبہ پڑھنا چاہئے اور مطلوب کا تصور کرکے پالکھ کر پلائے۔

اَللّٰھُمَّ اجْعَلْ فَضَآئِلَ صَلَوَاتِکَ وَشَرَآئِفَ زَکَوَاتِکَ وَ نَوَامِ بَرَکَاتِکَ وَرَحْمَتِکَ وَتَحِیَّتِکَ وَ فَضَآئِلَ اٰلَائِکَ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَ سَیِّدِ الْمُرْسَلِیْنَ وَرَسُوْلِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ قَآئِدَ الْخَیْرِ وَ فَاتِحَ الْبِرِّ وَ نَبِیِّ الرَّحْمَۃِ وَ سَیِّدِ الْاُمَّۃِ (شرح دلائل الخیرات ص۳۴۰)

شفاءیاب ہوجائیں!

ڈاکٹر اور حکیم انشاءاللہ جس مریض کو اس درود شریف کے توسل سے دوا دینگے وہ شفاءیاب ہوگا۔ انشاءاللہ۔ درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ لَکَ الْحَمْدُ کَمَآ اَنْتَ اَھْلُہٗ فَصَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ کَمَآ اَنْتَ اَھْلُہٗ وَافْعَلْ بِنَا مَآ اَنْتَ اَھْلُہٗ فَاِنَّکَ اَنْتَ اَھْلُ التَّقْوٰی وَاَھْلُ الْمَغْفِرَۃِ. (خزینہ درود

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور اللہ کی مخلوق ان سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت میں سرخروئی ہو مزید وہ رسائل وکتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل وکتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل وکتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہوجائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ از راہ کرم ارسال فرمادیں۔

نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

(بقیہ: نماز حاجت کی برکت سے قید سے رہائی)

حضرت العلامہ اللہ یار خانؒ کا وظیفہ آیت کریمہ کے ساتھ حسبنا اللہ کا عصر کے وقت پڑھنا پابندی سے شروع کردیا اور تہجد میں صلوٰۃ حاجت پڑھ کر پابندی سے یہ دعا کرتا کہ یااللہ مجھے اس جیل سے باعزت بری فرمادے۔ یااللہ مجھے کوڑوں کی سزا سے بچا کیونکہ میرے سامنے 35 آدمی تعویذ یا نقش ملنے کی وجہ سے جیل میں آئے ان سب کو سزا کے حکم ہوچکے تھے اور کوڑوں کی بھی سزا کا حکم ہوچکا تھا۔ ان حضرات کو دیکھ کر مجھے خوف تھا کہ کہیں مجھے بھی ایسی سزا نہ ملے۔ اس لیے نماز حاجت کے بعد میں صرف یہی دعا کیا کرتا تھا کہ ایک دن اچانک فجر کی نماز کے بعد مجھے بلوالیا گیا۔ مجھے گاڑی میں بٹھا کر شرطہ خانہ (تھانے) میں لے جاکر بٹھا دیا گیا اور کہا گیا کہ اپنے کفیل کو فون کرو کہ وہ آپ کو ضمانت دے کر لے جائے میری خوشی کی انتہا نہ رہی مگر میں کفیل کا فون نمبر بھول چکا تھا بالکل یاد نہیں آرہا تھا۔ سارا دن نمبر یاد کرنے میں گزر گیا مگر نمبر یاد نہ آیا۔ رات کو ایک پولیس آفیسر نے آکر کہا کہ اگر دو دن کے اندر اندر کفیل آکر آپ کو لے گیا تو ٹھیک ہے ورنہ پھر جیل بھیج دیا جائے گا۔ میں پھر پریشان ہوگیا کہ پھر تہجد کو نماز حاجت کے بعد دعا کی۔ دن کیوقت ایک شخص انور نام کا ملاقات کے لیے آگیا۔ شرطے نے ملاقات کروائی۔ انور نے مجھ سے پوچھا کہ آپ کا نام ہی عبدالرحمٰن ہے۔ میں نے کہاہاں میرا نام ہی عبدالرحمٰن ہے۔ اس نے کہا کہ میں آپ کی ضمانت دینے کے لیے آیا ہوں۔ میں نے کہا کہ آپ کون ہیں آپ کو کس نے بھیجا ہے حالانکہ میں نے ابھی تک کسی کو بھی نہیں کہا اور نہ ہی میں آپ کو جانتا ہوں، اس نے کہا کہ آپ اس بات کو چھوڑ دیں۔ بس آپ میرے ساتھ آفیسر کے کمرے میں چلیں۔ شرطے نے دروازہ کھولا۔ میں ان کے ساتھ آفیسر کے کمرے میں چلا گیا۔ وہاں انور صاحب نے میری ضمانت دے کر مجھے رہا کرادیا اور باہر آکر مجھے ایک سو ریال دے کر کہا کہ اب آپ اپنے گھر جاسکتے ہیں۔ میں ٹیکسی میں بیٹھ کر سیدھا دوست کے گھر پہنچا، وہ اور ان کے رومیٹ اچانک دیکھ کر حیران رہ گئے کہ آپ کیسے چھوٹ گئے آپ کا کیس چھوٹنے والا نہیں تھا۔ میں نے کہا کہ اللہ کریم نے صلوٰۃ حاجت کی برکت سے کرم فرماتے ہوئے غیب سے قید کی رہائی کا سامان پیدا فرمادیا جس کی وجہ سے میں آج آپ حضرات میں باعزت بری ہوکر واپس آگیا ہوں اور پھر فوراً سجدہ شکر ادا کیا کہ اللہ تو نے میری دعا قبول فرماکر احسان عظیم فرمایا کہ بغیر سزا اور ملک بدری کے باعزت رہائی نصیب فرمائی اور یہ کلمات طیبات اور نماز حاجت کی برکت سے ہوا۔

دھماکہ خیز خاص نمبر کا اعلان

قارئین کے خصوصی مشاہدات اور تجربات نمبر کے عنوان سے صرف قارئین کے طبی اور روحانی تجربات ہی قارئین تک پہنچائیں گے۔ یہ صدیوں تک کار خیر کا ذریعہ ہے۔ لہٰذا ہر قاری کو چاہئے وہ حکیم، ڈاکٹر، عامل یا کاروباری ہے یا گھریلو عورتیں ہی کیوں نہ ہوں اپنے نہایت آزمودہ اور حلفیہ صرف تین تجربات ارسال کریں۔ اب اگر آپ چاہیں کہ خاص ایڈیشن جلدی شائع ہو تو فوراً قلم اٹھایئے اور اپنے تین حلفیہ تجربات جتنی جلدی بھیجیں گے اتنی جلدی شائع ہونگے۔ صرف تین طبی یا روحانی وہ تجربات ہوں جو صرف اور صرف نہایت آزمودہ ہوں۔ ہر تحریر تفصیل اور واقعات کے ساتھ لکھیں۔ چاہے بے ربط لکھیں، کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ (ادارہ)

کینسر! علاج آپ کے ہاتھوں میں

ام احمد، کراچی

کینسر کے علاج میں زیتون کے تیل کو شفائی اہمیت حاصل ہے۔ جاپان میں آنتوں کے کینسر کے علاج میں روغن زیتون کو پسند کیا جارہا ہے۔ ناقابل علاج بیماریوں میں شہد کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔قرآن مجید نے اسے بلاتخصیص ہر بیماری میں شفاء کا مظہر بتایا ہے

سرطان جان لیوا اور مہلک مرض ہے جس میں رسولی بڑھنے کا رجحان پایا جاتا ہے کیونکہ سرطان کے مرض میں ٹشوز کی تعداد میں مسلسل اضافہ ہوتا جاتا ہے اور ٹشوز کی تعداد میں غیر معمولی اضافے سے اس مرض میں مبتلا مریض کی تکلیف کی شدت بھی بڑھتی جاتی ہے۔

عام طور پر سرطان کی تشخیص Biopsy کے تکلیف دہ عمل کے ذریعے کی جاتی ہے جس کے بعد اس کا علاج ریڈیو تھراپی کی مدد سے کیا جاتا ہے۔ اس عمل میں تیز شعاعیں رسولی پر ڈالی جاتی ہیں۔ اس سے بظاہر یہ رسولی دب جاتی ہے لیکن اس طریقے سے اسے مکمل طور پر ختم نہیں کیا جاسکتا۔ اسکے علاج کا دوسرا طریقہ آپریشن ہے لیکن اسکے بعد بھی حوصلہ افزاء نتائج حاصل نہیں ہوپاتے۔ رسولی کو کانٹ چھانٹ کر نکالنے کے باوجود یہ مرض جسم میں دوسری جگہوں پر جگہ بنا چکا ہوتا ہے۔ اس مرض کی جتنی جلدی تشخیص ہوجائے بہتر ہے تاکہ جلد از جلد اس کا علاج شروع ہو۔

یہ خوش آئند بات ہے کہ اس موذی مرض کی تشخیص کیلئے جدید قسم کی سکینگ مشین ہیں جو نہایت مختصر اشیاء کی تصویر لے سکتی ہیں۔ اس بات کا انکشاف لندن ریسرچ انسٹیٹیوٹ میں تحقیق کے بعد کیا گیا۔ برطانیہ کے تحقیق دانوں کے مطابق اب وہ اس مہلک مرض کے خلاف جنگ میں کامیاب ہوجائینگے، اس کامیابی میں نئی مشینوں کا بہت عمل دخل ہے۔ یہ آلات انتہائی طاقتور سکینگ مشین ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایک بڑے فریج کے برابر الٹراہائی پاور اسکینگ الیکٹرون مائیکرو اسکروپ کی مدد سے 10 نینو میٹر تک چھوٹی اشیاء کی بھی واضح تصویر لی جاسکتی ہے۔ اس مائیکرو اسکوپ سے حاصل شدہ تصویر سے ڈی این اے، پروٹین، مالیکیولز اور رسولی کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔ ان معلومات کی روشنی میں سرطان کی تیزی سے پھیلنے کی وجوہات معلوم کرنے میں کامیابی حاصل ہورہی ہے۔

چیرٹی انسٹیٹیوٹ کے ڈائریکٹر ہاربی نوبل کا کہنا ہے کہ اس مرض کو ختم کرنے کیلئے مذکورہ اسکین شدہ تصاویر بہت اہمیت کی حامل ہیں انکے ذریعے جسم کے دیگر حصوں میں سرطان پھیلنے کی نشاندہی وقت پر ممکن ہے جس سے علاج کی نوعیت کا بروقت اندازہ لگانا آسان ہوجائیگا۔ اب یہ بات معلوم کی جاسکتی ہے کہ سرطان شدہ رسولی چھوٹے چھوٹے مزید سخت ٹکڑوں میں کیسے تقسیم ہوتی ہے۔ یہ سرطان کی پہلی علامت ہے، ساتھ ہی یہ بھی معلوم کیا جاسکتا ہے کہ سرطان کا مرض کس طرح جسم کے دوسرے حصوں جیسے دل، دماغ، جگر، پھیپھڑے یا گردے تک سرایت کرجاتا ہے جو مریض کی موت کا باعث بنتا ہے۔ اس تحقیق کا مقصد یہ ہے کہ سرطان کے پھیلاؤ سے پہلے اس کے ابتدائی مراحل میں ہی اس کی شناخت کرلی جائے اور اس کے علاج کیلئے ریڈیو تھراپی، کیموتھراپی اور سرجری کے علاوہ بھی کوئی نیا طریقہ علاج دریافت کیا جائے جو مریض کیلئے تکلیف دہ نہ ہو اور مرض کا بھی کامیابی کے ساتھ مکمل طور پر خاتمہ کیا جاسکے۔

الٹراہائی پاور اسکینگ الیکٹرون مائیکرواسکوپ سے کچھ ایسی تصاویر حاصل کی گئی ہیں جن کا حصول اس سے پہلے ممکن نہ تھا جیسے مریض کے سینے میں بائیں کی طرف سرطان کی رسولی کا واضح ہونا، Ovaries میں ہونے والے سرطان کی واضح تصویر، Lilac کی رسولی، پھیپھڑوں میں پیدا ہونے والی دو حصوں میں تقسیم شدہ رسولی جس کی وجہ کثرت سے سگریٹ نوشی ہے۔ بریسٹ کینسر جسم کے دیگر حصوں میں بہت جلد پھیلتا ہے اسکے بارے میں واضح تصاویر کا حصول قابل ذکر ہے۔

کینسر کے علاج میں زیتون کے تیل کو شفائی اہمیت حاصل ہے۔ جاپان میں آنتوں کے کینسر کے علاج میں روغن زیتون کو پسند کیا جارہا ہے۔ ناقابل علاج بیماریوں میں شہد کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ قرآن مجید نے اسے بلاتخصیص ہر بیماری میں شفاء کا مظہر بتایا ہے۔ اس سے ظاہر ہوا بیماری خواہ کوئی بھی ہو اسے پورے اطمینان کے ساتھ استعمال کریں بیماری کی شدت کے مطابق اسکی مقدار بڑھائی جاسکتی ہے۔ شہد جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔

قسط شیریں کو اسلامی طب میں بہت اہمیت حاصل ہے۔

پیارے نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: ''وہ چیزیں کہ جس سے تم علاج کرتے ہو ان میں سے پچھنے لگانا اور قسط البحری بہترین علاج ہیں'' **(بخاری، مسلم، ترمذی)**

قسط شیریں قوت مدافعت کو بڑھانے والی اعلیٰ درجہ کی جراثیم کش دوائی ہے۔ قسط شیریں کو مختلف قسم کی رسولیوں میں مدتوں سے دیا جارہا ہے اور اسکے نتائج حوصلہ افزاء ہیں۔

کلونجی کو نبی اکرم ﷺ نے ہر بیماری میں شفاء کا مظہر قرار دیا ہے۔ جرمنی کے سائنسدان کہتے ہیں کہ کلونجی کھانے سے آنتوں کا سرطان ٹھیک ہوجاتا ہے۔

ڈاکٹر خالد غزنوی اپنے تجربات کی بناء پر کہتے ہیں کہ کینسر خواہ کسی جگہ ہو، قسط شیریں اور کلونجی اس کا بہترین علاج ہیں۔

کلونجی 100 گرام، قسط شیریں 200 گرام، میتھی کے بیج 25 گرام تینوں ادویات کو پیس لیا جائے۔ اس مرکب کا چھوٹا چمچ صبح و شام کھانے کے بعد، یہ علاج کافی مدت جاری رکھا جائے۔ یہ تینوں محفوظ اور فطری دوائیاں ہیں ان کا لمبے عرصہ تک استعمال کسی بھی نقصان کا باعث نہیں بلکہ فائدہ ہی فائدہ ہے۔

خوراک میں جو کا دلیہ شہد ڈال کر استعمال کیا جائے کیونکہ یہ اعلیٰ درجے کی مقوی غذا ہے۔ مریض کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔

پانچ سات کھجوریں ناشتہ میں کمزوری دور کرنے کیلئے بہترین غذا ہے۔ جدید ریسرچ کے مطابق کھجور کھانے سے پیٹ کے کینسر سے حفاظت رہتی ہے۔

شہد کم از کم دن میں چھ بڑے چمچ استعمال کریں۔

(نوٹ) پینے کیلئے **Olive Oil Extra Virgin** استعمال کیا جائے۔ اگر یقین کامل کے ساتھ ان تمام نسخہ جات پر بھروسہ کیا جائے تو انشاءاللہ تعالیٰ کینسر جیسے مہلک مرض پر قابو پانا کوئی مشکل کام نہیں۔

(بقیہ: محفل درس سے پانے والے)

ہماری بہت سی گھریلو الجھنیں اور کاروباری مسائل حل ہوئے سب سے بڑی بات یہ کہ اللہ نے ہمیں اپنا تعلق نصیب کیا۔ گھر میں تلاوت قرآن اور اعمال کا ماحول پیدا ہوگیا۔ پورا گھر امن وراحت کا گہوارہ بن گیا ہے۔ دعا ہے اللہ تعالیٰ آپ کے علم، عمر میں برکتیں نصیب فرمائے۔ **(محمد افتخار، لاہور)**

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

اس میں ہے میں اس ماہ کے مخصوص اوقات کے علاوہ پورا مہینہ کثرت، توجہ سے اس کا ورد کرتا رہا آپ یقین کریں مجھے بالکل یقین نہیں تھا کہ اتنی جلدی میں ان مشکلات سے نکل آؤں گا۔ غیب سے میرے لیے آسانی کے راستے بن گئے اور دن بدن میرے حالات بہتر ہورہے ہیں۔ **(محمد احمد، قصور)**

(بقیہ: نورانی مراقبہ سے فیض پانے والے)

زندگی خوشیوں اور مسرتوں کی بہاروں کے ساتھ کچھ اس طرح مہربان ہوئی لفظوں میں اس کو بیان کرنا مشکل ہے۔ میں ''عبقری'' کے ذریعے سے ہر پریشان حال مرد وعورت کو یہ پیغام دینا چاہتا ہوں کہ وہ اس نورانی عمل کو اپنی زندگی کا مشغلہ بنائیں۔ **(رشید احمد۔ کہروڑ پکا)**

پروفیسر عبدالسلام عادل' حیدرآباد

علامہ لاہوتی پراسراری کے نام قاری کا خط

محترم! اللہ تعالیٰ نے آپ پر اولیاء جنات کا سایہ کیا ہوا ہے اور ایسی عظیم طاقتوں سے آپ کو نوازا ہے تو یقیناً اس لیے نہیں نواز رکھا کہ آپ صرف حکمرانوں کے ہی کام کریں۔ آخر ہم جیسے کمزور' مجبور' بے بس' لاچار شیطانی طاقتوں کے ستائے لوگوں کا بھی آپ پر کچھ حق ہے؟

گرامی قدر محترم علامہ لاہوتی پراسراری صاحب بعداز سلام امید ہے مع الخیر ہونگے۔ محترم! بندہ آپ کے بارے میں اس سے زیادہ کچھ نہیں جانتا جو "عبقری" میں پڑھتا رہا ہے اور یہی وہ ذریعہ ہے جسکے توسط سے آپ تک پہنچنے کی کوشش میں لگا ہوا ہوں۔ اب محترم حکیم صاحب کے توسط سے یہ مختصر ترین خط آپ تک پہنچانے کی کوشش کر رہا ہوں۔ اللہ کرے یہ آپ تک پہنچ جائے تاکہ میں بھی آپ کی ذات سے کچھ فیض پا سکوں۔

محترم علامہ لاہوتی پراسراری صاحب! سمجھ میں نہیں آتا کہ خط کا آغاز کہاں سے کروں کیا لکھوں اور کیا نہ لکھوں کس کس تکلیف اور پریشانی کا ذکر کروں اور کس تکلیف سے چشم پوشی کروں۔ ہر پہلو رنج والم اور کروٹ کروٹ کرب کا عالم ہے۔ ایک عرصہ تک محترم حکیم صاحب نے بھی اپنی خاص نظر عنایت فرمائی۔ قلبیتے وغیرہ بھی ارسال فرمائے اور اردو وظائف کی اجازت بھی دی اور بارہا ملاقات کا شرف بھی بخشا۔ محترم کی نظر عنایت نے تہجد گزار بنا دیا تھا مگر آج گردش دوراں کا حال یہ ہے کہ فرض نماز کی ادائیگی بھی ممکن نہیں ہو پا رہی۔

چونکہ محترم حکیم صاحب سے برسوں کا تعلق ہے لہٰذا ان کے علم میں تقدیر کی گردش کا اکثر احوال ہے مگر آپ سے تو ملنے کی خواہش تادم تحریر سعی لاحاصل کی طرح ہے۔ حکیم صاحب کا رسالہ عبقری جب سے شائع ہو رہا ہے بندہ اس کا مستقل قاری ہے بندہ ایسی تحریریں بہت دلچسپی سے پڑھتا ہے جن میں طاقت ور اولیاء جنات کا احوال ہو۔ ایسی تحریریں پڑھنا میری دلچسپی بھی ہوتی ہے اور مجبوری بھی۔ آج کل "عبقری" میں جو سلسلہ وار تحریر میری توجہ اور دلچسپی کا مرکز ہے وہ "جنات کا پیدائشی دوست" ہے۔ اس مضمون کے ٹائٹل پر ہی یہ بات واضح کر دی گئی ہے کہ آپ کو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی حاصل ہے اور آپ کے دن رات ان کے ساتھ بسر ہو رہے ہیں اب تک اس مضمون کی جو 10 اقساط شائع ہو چکی ہیں ان کا مطالعہ کرنے کے بعد آپ سے ملنے کا بے حد اشتیاق ہے۔ میں جن حالات اور کیفیات سے دوچار ہوں ان کی تفصیل خط میں لکھنا ممکن نہیں۔ براہ راست دس بیس منٹ بھی میسر آجائیں تو کچھ عرض کر سکوں۔ اتنا مجھے یقین ہے کہ اگر آپ نے خاص نظر عنایت فرمائی تو میری وہ ساری پریشانیاں اور تکالیف دور ہو سکتی ہیں جن کے سبب میں سالہا سال سے پریشان ہوں۔ ہزارہا روپیہ برباد کر چکا ہوں اور ایک وقت تو ایسا بھی آیا کہ میں مقروض بھی ہوا اور کھانے کے بھی لالے پڑ گئے پھر بس اللہ کے کرم نے ہی سہارا دیا اور جیسا کہ میں نے عرض کیا محترم حکیم صاحب کی زیر نگرانی بہت سے اوراد و وظائف بھی پڑھے مگر کسی کا کوئی نتیجہ نہ نکلا۔ عبقری میں ایک بار سات دن کا عمل چھپا کہ ہر نماز کے بعد آیت (اَلْمُومِنُ اَلْمُهَیْمِنُ اَلْمُتَکَبِّر) سات مرتبہ پڑھیں ایک عامل اور فاضل جن دوست بن جائے گا۔

میں نے حکیم صاحب کی اجازت سے یہ عمل پڑھا مگر تین ماہ سے زائد عرصہ گزرنے پر بھی کچھ نتیجہ نہ ملا۔ آپ کے مضمون میں درود شریف (اللھم ......ترضی لهٗ) حکیم صاحب کے ذریعے آپ سے اجازت لے کر شروع کی ابھی اٹھتے بیٹھتے یہ درود اکثر اوقات میرے ورد میں رہتا ہے کبھی سینکڑوں اور کبھی ہزاروں میں پڑھ لیتا ہوں۔ اللہ کرے اس سے ہی فیض پہنچ جائے لیکن ابھی تک تو کوئی خاص فرق نہیں آیا۔

محترم! آپ نوجوان ہیں یا بوڑھے میں نہیں جانتا اور نہ ہی میں آپ جیسے لوگوں کی شان میں گستاخی کرنا چاہتا ہوں مگر کچھ ایسی باتیں محسوس کرتا ہوں کہ کہے بغیر سکون بھی نہیں پاتا اس لیے ان باتوں کے اظہار سے پہلے میں آپ سے معذرت خواہاں ہوں کہ اگر میری کوئی بات ناگوار خاطر ہو تو معاف فرماتے ہوئے مجھ پر خاص کرم فرمایئے گا اور اپنا پتہ اور فون نمبر (اگر کوئی ہے) ضرور لکھ دیجئے گا۔ میں آپ سے مل کر اپنی پریشانیوں کا احوال بیان کرنا چاہتا ہوں اور مجھے یقین ہے کہ جتنے طاقت ور جنات کا آپ ذکر فرماتے ہیں ان کے ذریعے ہمارے حالات بھی بہتر ہو جائیں گے۔

محترم! اللہ تعالیٰ نے انسان کو بہت سی طاقتوں سے نوازا ہے کسی کو اقتدار کی طاقت بخشی ہے اس سے اس کے بارے میں پوچھا جائے گا۔ کسی کو دولت کی طاقت سے نوازا ہے اس سے اس کا حساب لیا جائے گا کسی کو علم سے نوازا اور اس سے اس کی بابت باز پرس ہوگی۔ اللہ نے آپ کو بھی بہت سی طاقتوں سے نوازا ہے اور آپ انہیں استعمال بھی کرتے رہتے ہیں' بلاشبہ آپ سے بھی اس کے بارے میں ضرور باز پرس ہوگی۔ آپ نے اپنے مضمون کی سابقہ اقساط میں لکھا ہے کہ آپ کے پاس ایک سابقہ حکمران آئے کہ ان کا فلاں کام کرا دیں آپ نے اس عامل جن کو بلایا اور انکا کام کرا دیا۔ آپ نے حکمران کا نام تو نہیں لکھا مگر یہ لکھا ہے کہ اب وہ حکمران فوت ہو گئے ہیں۔

اللہ آپ کو خوش رکھے۔ کتنے خوش نصیب ہیں وہ لوگ جو آپ تک پہنچ جاتے ہیں اور اپنے کام کرا لیتے ہیں۔ ہمیں تو یہ بھی نہیں معلوم کہ آپ پاکستان کے کس علاقے میں رہتے ہیں۔ مضمون کے ساتھ بھی صرف آپ کا نام لکھا ہوتا ہے۔ شہر کا نام نہیں لکھا ہوتا۔

محترم! اللہ تعالیٰ نے آپ پر اولیاء جنات کا سایہ کیا ہوا ہے اور ایسی عظیم طاقتوں سے آپ کو نوازا ہے تو یقیناً اس لیے نہیں نواز رکھا کہ آپ صرف حکمرانوں کے ہی کام کریں۔ آخر ہم جیسے کمزور' مجبور' بے بس' لاچار شیطانی طاقتوں کے ستائے لوگوں کا بھی آپ پر کچھ حق ہے جب تک آپ منظر عام پر نہیں آئے تھے ہم آپ کے نام سے بھی واقف نہ تھے جب تک آپ نے اپنے گرد و پیش طاقتوں کا ذکر شائع نہیں کرایا تھا ہمارے علم میں نہ تھا اب جب آپ سب کچھ ظاہر کر ہی رہے ہیں تو اتنے چھپ کیوں رہے ہیں کہ ضرورت مندوں کی آپ تک رسائی ممکن ہی نہیں ہو رہی۔ میں کئی ماہ سے کوشش کر رہا ہوں مگر حکیم صاحب کے توسط سے بھی آپ کا پتہ حاصل کرنے میں ناکام ہوں کتنی عجیب بات ہے کہ ان کے رسالے عبقری کے توسط سے آپ اپنے قصے اور واقعات تو ہزاروں قارئین تک پہنچا رہے ہیں مگر عبقری کے قارئین جب آپ تک رسائی حاصل کرنا چاہیں تو محترم حکیم صاحب کو بھی منع فرما دیتے ہیں کہ آپ کا پتہ کسی کو نہ دیا جائے۔

سوچ کا یہ تضاد عجیب معلوم ہوتا ہے جب آپ نے اپنی طاقتوں کو ظاہر کرنے کا سوچ ہی لیا ہے تو ضرورت مندوں کی طرف سے آنکھیں بند مت کیجئے۔ مجبور و بے بس افراد کی دادرسی کوئی برا کام تو نہیں اللہ نے آپ کو طاقت دی ہے تو اس طاقت سے لوگوں کو فائدہ بھی پہنچایئے۔ ایک معروف حدیث مبارکہ ہے جس کا مفہوم کچھ اس طرح ہے کہ قیامت کے دن اللہ تعالیٰ فرمائیں گے کہ میں بھوکا تھا تو نے کھانا نہ کھلایا' میں پیاسا تھا تو نے پانی نہ پلایا...... بندہ عرض کرے گا پروردگار تجھے ان سب کی حاجت بھلا کب ہے؟ تو اللہ تعالیٰ فرمائیں گے میرا فلاں بندہ بھوکا تھا تو نے اسے کھانا نہ کھلایا' میرا فلاں بندہ پیاسا تھا تو نے اسے پانی نہ پلایا......" اس حدیث پاک کی روشنی میں یہ کہنا چاہتا ہوں کہ جب وہ میرے بارے میں آپ سے پوچھیں گے کہ میں پریشان تھا اور آپ کو یہ طاقت عطاء کی گئی تھی تو آپ نے میری مدد کیوں نہ فرمائی۔ میری پریشانی دور کیوں نہ کی؟ تو آپ کے پاس اس کا کیا جواب ہوگا؟ آپ یہ تو نہیں کہہ سکیں گے کہ میں نے آپ سے رجوع نہیں کیا۔ آپ سے ملنے کیلئے میں تو بار بار رجوع کر رہا ہوں محترم حکیم صاحب اس کے گواہ ہیں۔

تسخیر کیلئے: اَلْعَدْلُ جو شخص جمعہ کے دن یا جمعہ کی رات میں روٹی کے 20 ٹکڑوں اس اسم مبارک کو لکھ کر کھائے گا اللہ مخلوق کو اس کیلئے مسخر فرما دیں گے۔